

"*Power Healing* is about taking control of your health. Dr. Sha offers a clear path to learning the secrets of self-healing."—MARIANNE WILLIAMSON, author

path
Love

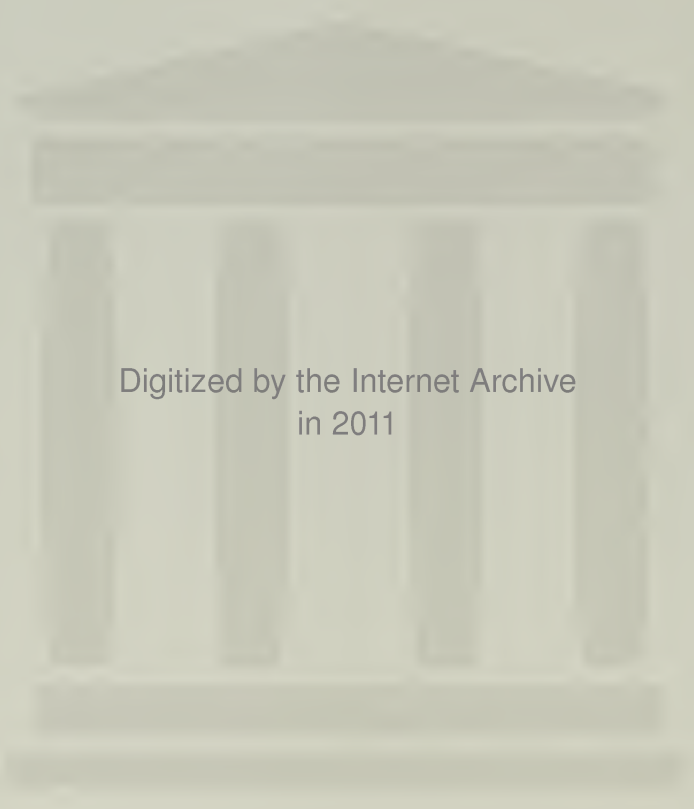
POWER HEALING



The Four Keys to Energizing
Your Body, Mind & Spirit

DR. ZHI GANG SHA

FOREWORD BY DR. JOHN GRAY



Digitized by the Internet Archive
in 2011

POWER HEALING

GÜÇ İYİLEŞTİRME

Enerjinizi Artırmanın Dört Anahtarı; Akıl ve Ruh
DR. ZHI GANG SHA

HarperSanFrancisco

HarperCollins Publishers'ın Bir Bölümü

Bu çalışmanın profesyonel tıbbi tavsiye, teşhis veya tedavinin yerini alması amaçlanmamıştır. Belirli bir tıbbi durumla ilgili sorularınız için daima doktorunuzun veya diğer nitelikli sağlık sağlayıcınızın tavsiyesine başvurun. Yazar ve yayıncı, bu kitapta yer alan bilgilerin kullanımından veya uygulanmasından kaynaklanacak her türlü olumsuz etkinin sorumluluğunu açıkça reddeder.

GÜÇ ŞİFA: Bedeninize Enerji Vermenin Dört Anahtarı; Akıl ve Ruh. Telif Hakkı © 2002, Zhi Gang Sha'ya aittir. Her hakkı saklıdır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır. Bu kitabın hiçbir bölümü, eleştirel makaleler ve incelemelerden yapılan kısa alıntılar dışında, yazılı izin olmadan hiçbir şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz. Bilgi için HarperCollins Publishers Inc., 10 East 53rd Street, New York, NY 10022 adresini ziyaret edin.

HarperCollins kitapları eğitim, iş veya satış promosyonu amacıyla satın alınabilir. Bilgi için lütfen şunu yazın: Özel Pazarlar Departmanı, HarperCollins Publishers Inc., 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

HarperCollins'in web sitesi: <http://www.harpercollins.com> HarperCollins®, mS® ve HarperSanFrancisco™, HarperCollins Publishers Inc.'in ticari markalarıdır.

HARPERCOLLINS'IN İLK KARTON KAPAKLI BASKISI YAYINLANDI 2003 Joseph Rutt tarafından tasarlandı

Kongre Kütüphanesi Yayındaki Verilerin Kataloglanması Sha, Zhi Gang.

İyileştirme gücü: bedeninize, zihninize ve ruhunuza enerji vermenin dört anahtarı /

Zhi Gang Sha.— 1. baskı. P. santimetre.

ISBN 0-06-251780-5 (ciltsiz)

1. Çigong. 2. Tıp, Çin. 3. Zihinsel iyileşme. I. Başlık. RA781.8 .S477 2001 613.7T—dc21
04 05 06 07 *>/rtd 10 9 8 7 6 5 4

2001039757

Bu kitap herkese ithaf edilmiştir

bedenin, zihnin ve ruhunun enerjisini artırmak, bağışıklık sistemini güçlendirmek, hastalıkları önlemek, yaşam kalitesini artırmak, ömrünü uzatmak, kronik ağrılar da dahil olmak üzere ağrıları dindirmek, kronik ve yaşamsal dahil hastalıklardan kurtulmak isteyen- tehdit edici koşullar.

Kendinizi iyileştirmek ve başkalarını fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak iyileştirmek için “İçinizdeki Şifacıyı” bulmanızı dilerim.

İ Ç İ N D E K İ L E R

Önsöz Giriş Kendinize Yardım Edin Doğu Batı ile Buluşuyor Akışa Uyun

Güç Şifasının Dört Anahtarını Nasıl Öğrendim?

Güç Şifasının Dört Anahtarı

Kendini İyileştirmenin Keyfi

Vücut Gücü

Ses Gücü

Akıl gücü

Ruh gücü

Hepsini bir araya koy

12	Ağrı Uzakta	184
13	Bedenin Ötesinde	202
14	Hastadan Şifacıya	220
	Çözüm	239
	Teşekkür	245
	Notlar	255

ÖNSÖZ

Batı'da muazzam ilerlememize rağmen tıbbi bir kriz yaşıyoruz. En muhafazakar doktorlar bile insanların sağlıklı kalabilmek için doktorlarına ve ilaçlarına fazlasıyla bağımlı hale geldikleri konusunda hemfikir. Tıbbi sistemimiz ne kadar yetkin ve büyük olursa olsun bizi tamamen iyileştiremez veya sağlıklı tutamaz. Yavaş yavaş kendimizi iyileştirme gücümüzü verdik. İdeal durumda şifa bizim işimiz olmalıdır. Doktorlar ve tedaviler yardımcı olabilir, ancak daha çok çalışmalıyız.

Her yönden çığır açan en son diyet veya sağlık programıyla karşı karşıya kaldığımızda, kendimizi iyileştirme gücümüzü geri almak zordur. Uzmanlar bile çoğu zaman birbirleriyle doğrudan çelişiyorlar. O kadar çok seçenek var ki ne yapacağınızı bilmek çok zor. Seçeneklere sahip olmak harika bir hediye ama aynı zamanda ek stres de getiriyor. Sorunu çözmek için kendi dışımızdaki çarelere ne kadar bağımlı olursak, stresimiz de o kadar artar. Ancak kendimizi nasıl iyileştireceğimizin sırlarını öğrendiğimizde bu yük önemli ölçüde azalır.

Kendimizi iyileştirme sorumluluğunu geri almak, sağlık krizimizin cevabıdır. Kendi içimizde uyanmayı öğrendikçe

Doğal kendi kendini iyileştirme yeteneği sayesinde artık hangi sağlık programının bizim için doğru olduğu konusunda kafamız karışmıyor. Kendimizi iyileştirme ve mevcut programları bulma ve bunların yardımıyla çalışma yeteneğimize güven kazanırız.

Doktorlar sürekli olarak bir hastada işe yarayan şeyin başka bir hastada işe yaramadığını görüyor. Bir programın neden çoğu kişide işe yaradığı ama hepsinde işe yaramadığı genellikle bir gizemdir. Bu sorunun cevabı vücudun kendini nasıl iyileştirdiğini anlamakta yatmaktadır ki vücut aslında bunu yapmak için mükemmel bir şekilde tasarlanmıştır. Bazı insanların sağlıklı kalmasının nedeni budur. Hastalandığımızda, doğal kendi kendini iyileştirme tepkimizin bir kısmı bir şekilde engellenir veya bastırılır.

Hastalandığımızda öncelikle doğal kendi kendini iyileştirme tepkimizi uyandırmayı öğrenirsek, modern tıp ve diğer alternatif şifa yöntemlerinin sağlığınıza dönmemize yardımcı olma şansı artar.

Modern tıp açıkça pek çok mucizevi ilerleme ve ilerleme kaydetmiştir. Ancak her büyük adım veya yeni ilerleme bizi ancak bir yere kadar götürebilir; sonunda sınırimıza ulaşırsınız ve yeniden cevaplar aramaya başlarsınız. Çoğu zaman bu arayış bizi daha önceki teorilere geri gönderir. Bu ilerlemenin doğasıdır. Ancak ileriye adım attıktan sonra geçmişimize ulaşabilir, geride bıraktıklarımızı yeniden değerlendirebilir ve bunları yeni keşiflerimizi zenginleştirmek için kullanabiliriz. Artık çoğu kültürün kadim bilgi ve bilgeliğinin parmaklarımızın ucunda olduğu bir zamanda yaşadığımız için şanslıyız. Bu kadim bilgi, orada burada yapılacak küçük ayarlamalarla kendi kendini iyileştirme yeteneğimizi yeniden uyandırmamıza son derece yardımcı olabilecek pek çok bilgelik mücevheri içerir.

Batı'daki doktorlar, beş bin yıllık geleneksel Çin tıbbının inanılmaz faydalarını şimdiden fark etmeye başladılar. En bilineni Çin akupunkturunun değeridir. Uzun bir hastalık ve hastalık listesinin tedavisinde etkinliğini doğrulamak için artık çok sayıda araştırma yapılmıştır. Kendini iyileştirmenin sırları çok iyi bilinmiyor.

Bu sırların çoğu Çin kamuoyundan bile gizlendi. Eski günlerde, Çin'deki sıradan insanların çoğu yalnızca başlangıç teknikleri hakkında bilgi sahibiydi. Sonuç olarak hastalıkları tedavi etmek ve sağlıklı kalmak için akupunktur ve şifalı bitkilere daha çok bağımlı oldular. Ancak her zaman bilinçleri ve bilgileri bakımından daha ileri düzeyde olan seçilmiş birkaç kişi vardı. Genellikle ustalar olarak adlandırılan bu yaşlı ruhlar, gelişmiş kendi kendini iyileştirme tekniklerini uygulama yeteneğine sahipti ve doktorlara, şifalı bitkilere veya akupunktura bağımlı değillerdi. Gizli kendini iyileştirme tekniklerini uygulayarak, hastalanmadan yüz yaşının çok ötesine kadar yaşadılar. Bu kadim sırların birçoğu ilk kez Dr. Zhi Gang Sha'nın Güç Şifası: Bedensel Zihninize ve Ruhunuza Enerji Vermenin Dört Anahtarı'nda halkın dikkatine sunuluyor.

Tüm geleneklerin büyük ustaları ve öğretmenleri her zaman sırların ortaya çıkacağı bir zamandan, insanlığın hayata dair daha yüksek gerçekleri kavrayabileceği ve böylece herkesin sağlık, adalet ve uyum içinde bir arada yaşayabileceği bir zamandan bahsetmişlerdir. O zaman artık geldi. Değişim gerçekleşti.

Geçtiğimiz otuz yıl boyunca Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'tendir fikirlerini öğretirken ve geliştirirken, aynı zamanda çeşitli gelenek ve öğretilerden öğrendiğim çeşitli kendi kendini iyileştirme tekniklerini uygulamaya ve öğretmeye devam ettim. “Aydınlanmayı” bulmak ve sol gözümdeki körlüğü kelimenin tam anlamıyla iyileştirmek için yaptığım kişisel arayışım, dünyayı yirmiden fazla kez dolaştım.

Hristiyan, Yahudi, Müslüman, Sufi, Hindu, Budist, Maya, İnka ve Çin gelenekleri de dahil olmak üzere neredeyse tüm büyük geleneklerin büyük ustaları ve şifacılarıyla çalıştım. Kendi yöntemimle, bu birçok yaklaşımı gözden geçirdim ve işime yarayanları kullandım. Sonuç açıkça çok sevgi ve başarı ile dolu mutlu bir yaşamdı ve evet, körlüğüm iyileşti. Yıllar süren disiplinli uygulamalarım nedeniyle bana erişim izni verildi.

benim de sır olarak sakladığım en gelişmiş tekniklerin çoğunu.

Yaklaşık üç yıl önce insanların elde ettiği kendi kendini iyileştirme sonuçlarının önceki yıllara göre çok daha derin hale geldiğini fark etmeye başladım. İnsanların bu farklı uygulamalarda başlangıç tekniklerini atlayıp doğrudan ileri tekniklere geçtiklerinde daha hızlı ilerlediklerini keşfettim.

Harika bir değişim yaşandı. Yeni başlayanların tekniklerine artık ihtiyaç duyulmuyordu ve ileri teknikler herkeste hemen işe yaradı. İroniktir ki, öğrenci hazır olduğunda ileri teknikler başlangıç tekniklerinden çok daha basittir. Şifa atölyelerimdeki insanlar, benim yirmi beş yıllık özverili çalışmamla elde etmem gereken deneyimler yaşıyorlardı.

Bugün insanların yalnızca gizli ileri tekniklere erişmeye ihtiyaçları olduğunu ve geçmişte yalnızca ustaların yararlandığı faydaları birdenbire deneyimleyebileceklerini keşfettim. Geçmişte bu ileri teknikler sıradan insanda işe yaramayacağı için gizli tutulurdu ama artık durum böyle değil.

Dr. Sha, hayatını geleneksel Çin tıbbının farklı şifa yöntemlerini inceleyerek ve uzmanlaşarak geçirdi. Kendisi Batı ile Doğu arasında bir yoldur. Kendisi Batılı bir tıp doktorunun yanı sıra şifalı bitkiler uzmanı, akupunktur uzmanı ve qigong ustası da dahil olmak üzere geleneksel Çin tıbbı uzmanıdır. 2000 baharında PBS'in "Qigong: 21. Yüzyıl için Antik Çin Şifası" başlıklı belgeselinde yer aldı. Binlerce insanı kronik rahatsızlıklardan kendilerini iyileştirme konusunda eğitmiş, kendi kendini iyileştirmenin öncüsüdür. Onun canlı, güçlü ve devrim niteliğindeki teknikleri, hastalık ve sağlık arasındaki ilişkiye yeni bir anlayış getiriyor.

Ayrıca tarihin bu döneminde yalnızca ustalara ayrılmış olan kadim kendi kendini iyileştirme sırlarının artık çözülebileceğini de keşfetmiştir.

herkese etkili bir şekilde öğretildi. Dr. Sha, geçmişte yalnızca seçilmiş birkaç kişinin erişebildiği gizli teknikleri ve içgörülerini kullanıma sunuyor. Otuz yılı aşkın sıkı çalışma ve disiplinle elde ettiği içgörülerini ve araçları basit terimlerle paylaşıyor. Başka türlü ulaşamayacağınız bilgi ve tekniklere erişmenizi sağlar.

Dr. Sha'nın güç iyileştirme sırlarının çoğundan kişisel olarak faydalandım. Bir atölyede onun yardımıyla tek seansta her iki ayağımda yaşadığım kronik ağrıdan kurtuldum. Daha sonraki bir atölye çalışmasında, alerji mevsiminde, onun yardımıyla alerji reaksiyonlarımı radikal bir şekilde en aza indirmeyi başardım. Daha sonra iki hafta sonra tamamen ortadan kayboldular. Hayatım boyunca alerjilerle boğuştum. Atölyelerinde kronik ağrı, depresyon ve artritin iyileştirilmesinden, kanser iyileşme süresinin hızlandırılmasına kadar çok çeşitli mucizevi sonuçlara da tanık oldum.

Kendini iyileştirme konusundaki gizli potansiyelinizi uyandırmanın zamanı geldi. Kronik ağrılardan veya diğer sağlıksız durumlardan şikayetçiyseniz, Dr. Sha'nın Güç Şifası kendinizi iyileştirmeye başlamanıza yardımcı olacaktır. Bu basit ve pratik teknikler genç ve yaşlı, sıradan insanlar ve profesyoneller tarafından kullanılabilir. Bunları fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal durumları iyileştirmek için kullanın. Bu teknikleri kendiniz deneyin ve sizin için neyin işe yaradığını bulun. Sağlığınızı geri kazanmak ve Tanrı'nın size doğuştan verdiği hakkınızın tadını çıkarmak için bu basit ve pratik kendi kendini iyileştirme araçlarını kullanın.

Dr. John Gray

GİRİŞ

Siz, aile üyeleriniz veya arkadaşlarınız fiziksel, duygusal, zihinsel veya ruhsal sağlık sorunları yaşıyor musunuz? Aranızda kronik ağrı veya hastalıktan muzdarip olan, hatta kanser gibi yaşamı tehdit eden rahatsızlıklardan muzdarip olan var mı? Sağlıklı olsanız bile daha fazla enerjiye ve dayanıklılığa sahip olmak ister misiniz? Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek ister misiniz?

Bu sağlık sorunlarından herhangi birine sahipseniz bunlarla nasıl başa çıkıyorsunuz? Kendini iyileştirmeyi duydun mu? Kendi kendini iyileştirme, kendi sağlığını geri kazanmanıza yardımcı olduğunuz anlamına gelir. Enerji çalışması, ruhsal şifa veya diğer yöntemlerle kendi kendini iyileştirmeyi biliyor musunuz?

Vücudunuzun kendi kendini iyileştirme kapasitesinin olduğunun farkında mısınız? Kendi kendini iyileştirme yeteneklerinizi etkinleştirerseniz çok daha hızlı iyileşeceğinizi biliyor musunuz? Kendi kendini iyileştirme olmadan diğer tüm şifa türlerinin tamamlanmadığının farkında mısınız?

Enerji şifası ve ruhsal şifa uygulamalarını içeren, beş bin yıllık Çin kültüründen gelen, kendi kendini iyileştirmenin özünü size sunuyorum. Bu kitapta size güç şifasının dört anahtarını sunuyorum: vücut gücü (özel ayakta durma, oturma ve el pozisyonları), ses gücü (özel şifa sesleri ve mantralar),

zihin gücü (yönlendirilmiş imgeler ve yaratıcı görselleştirmeler) ve ruh gücü (ruh iletişimi ve ruhu iyileştirme). Bu tekniklerin bir kısmı, Çin'deki milyonlarca insan tarafından, beş bin yıllık tarihi boyunca kendini iyileştirmek ve başkalarını iyileştirmek için başarıyla uygulandı. Daha önce hiçbir zaman bunların tamamı kamuoyuna açıklanmamıştı. Bunlar Batı'daki insanlar için sırlardır. Bunlar Çin halkının bile sırlardır çünkü bu sırlar yalnızca ustalar tarafından gizlenmiş ve uygulanmıştır. Bir usta, bu tekniklerin derin anlayışını ve içgörülerini yaşamı boyunca yalnızca bir veya iki seçilmiş öğrenciye aktarabilir.

Güç iyileştirmenin dört anahtarıyla ilgili bilgi ve derin içgörülere hakim olmak için neredeyse kırk yılını tai chi, qigong, feng shui, Budizm, Taoizm ve Konfüçyüsçülük dahil olmak üzere birçok Çin kültürel sanatı ve bilimi üzerine ciddi çalışmalara adadım. Ben geleneksel Çin tıbbi doktoruyum ve aynı zamanda Batı tıbbında da tıp doktoruyum.

Dünyanın her yerindeki insanlar, yaratıcı görselleştirmeler, mantralar ve vücut hareketleri gibi güç iyileştirme tekniklerini, hepsini birleştirmenin gücünün farkına varmadan uyguladılar. 1995 yılının Nisan ayında bir sabah, güç iyileştirme tekniklerini kullanarak bazı kendi kendini iyileştirme egzersizleri yapıyordum. Aniden, tek bir anda, güç iyileştirmenin dört anahtarının birlikte uygulanıp çalışılabileceğini anladım. İyileşme için tek bir tekniğin uygulanması güçlüdür, ancak dördünün bir arada uygulanması çok daha güçlüdür. Bu, şifa gücü sağlayan dört anahtarın hepsinin birleştirilip açıklandığı ilk seferdir.

Bu, antik Çin'in korunan, uygulanan ve tüm dünyaya sunulan bilgeliğidir. Artık yirmi birinci yüzyılın başında bu sırları sizlerle paylaşmanın tam zamanı. Bu yeni milenyumun şafağında, ustalarım beni bu bilgiyi halka yayma, tüm dünyadaki insanlara hizmet etme yetkisiyle Batı'ya gönderdiler.

Bu kitabın amacı size beden, zihin ve ruh için güçlü kendini iyileştirme ve şifa araçları sunmaktır.

Birçoğunuz fiziksel acılardan ve duygusal acılardan kurtulmak istiyorsunuz. dengesizlik. Zihinsel olarak kafanız karışabilir veya manevi yönden yoksun olabilirsiniz. Acı çekiyor olabilirsiniz. Doktorları, şifacıları ve diğer çeşitli şifa uzmanlarını arayarak iyileşmeye çalışırsınız. Güç şifası, kendi kendini iyileştirmek için ihtiyaç duyduğunuz yaklaşımdır. Tıpkı yemek yemenin, su içmenin ve havayı solumanın yaşamın kendisini canlandırması gibi, güç şifası da kendi kendini iyileştirmeyi canlandırır. Uygulamalarımda ve atölye çalışmalarımda birçok insana, bu basit, hızlı, etkili ve güçlü kendi kendini iyileştirme yöntemlerini günlük yaşamlarına dahil ederek sağlıklarını, alışkanlıklarını ve yaşamlarını nasıl iyileştirebileceklerini öğrettim.

Güç şifası aynı zamanda doktorların hastalarına yardım etmelerine yardımcı olmak için ve tüm geleneksel tıbbi uygulamalarla, tamamlayıcı ve alternatif sağlık yöntemleriyle birlikte kullanılabilir. Şifayı güçlendirmenin dört anahtarını doktorunuzun veya şifacınızın tavsiyesi ve yardımıyla birleştirin. Tıp uzmanlarıyla hiçbir çatışmam yok. Ben sadece kendi kendini iyileştirmeyi ve kişisel sorumluluğu savunuyorum.

Güçle iyileştirme teknikleri tüm doktorlara ve şifacılar yardımcı olabilir. Güç şifası, Batı tıbbı, geleneksel Çin tıbbı, tamamlayıcı tıp, alternatif tıp, Ayurveda tıbbı, yerli ve yerli tıp dahil olmak üzere her türlü tıp ve şifa yöntemleriyle uyumludur.

Güç şifası, kendi sağlığınıza olan ilişkinizi keşfetmenize ve anlamanıza yardımcı olacaktır. “İçinizdeki şifacıyı” tanıyacaksınız.

Birçoğunuz kendi kendini iyileştirme bilgi ve tekniklerini arıyor, esenliği arıyorsunuz. Daha sağlıklı ve mutlu olmanın yollarını arıyorsunuz. Hayatınızda daha fazla tatmin istiyorsunuz. Siz de ruhsal aydınlanma isteyebilirsiniz. Çalıştıkça, öğrendikçe ve öğrettikçe öğrencilikten

usta ol. Aynı zamanda hep öğrenci kaldım ve daha fazlasını öğrenmeye devam ediyorum. Artık hiç kimsenin şifa gücünün dört anahtarını öğrenmesinin yirmi ya da otuz yıl almasına gerek olmadığını tamamen anlıyorum. Size güç iyileştirmenin özünü, basit, pratik, güçlü ve derin bir özü sunuyorum. Herkes güç iyileştirme tekniklerini öğrenebilir ve bedeni, zihni ve ruhu iyileştirmeye yönelik faydalarından hemen yararlanabilir. '

Beş bin yıl önce geleneksel Çin tıbbı her hastalığın chi dengesizliğinden kaynaklandığı sonucuna vardı. Chi ("chee" olarak telaffuz edilir) "hayati enerji" ve "yaşam gücü" anlamına gelir. Güç iyileştirmesi işe yarar çünkü teknikleri hücrel titreşimi uyarır ve hücrel düzeyde chi akışını destekler. Her bir güç iyileştirme tekniği tek başına hücrel titreşimi uyarabilir, ancak güç iyileştirmenin dört anahtarı birlikte kullanıldığında hücrel titreşimi hızlandırır. Bu hızlanma, iyileşme sonuçlarını çok daha hızlı getirir, çünkü chi akışının teşvik edilmesi, bağışıklık sisteminizi güçlendiren, sağlığını geri kazandıran, yaşam kalitenizi artıran ve yaşamınızı uzatan enerji blokajlarının giderilmesine yardımcı olur.

Hepsinden iyisi, güçle iyileştirme basittir. Kırk yıllık araştırma yolculuğumda en güçlü şifa yöntemlerinin en basit yöntemler olduğunu anladım. Vücudunuzda bir enerji tıkanıklığı varsa, güç iyileştirme teknikleri tıkanıklığı gidermenize ve sağlığını geri kazanmanıza yardımcı olacaktır. Basit ve pratik olmasına rağmen, güçle iyileştirme güçlüdür. Hızlı bir şekilde, hatta hemen iyileştirici sonuçlar getirebilir. Bu kitabı okurken, şifaya güç vermek için dört anahtarın birlikte kullanılmasının güçlü etkisine dair birçok örnek bulacaksınız. Ayrıca size bu tekniklerin neden işe yaradığına dair net açıklamalar da yapacağım.

Bu kadar çok acı ve sınırlı tıbbi kaynaklar varken, gittikçe daha fazla sayıdanız tıp profesyonellerinden ve alternatif sağlık pratisyenlerinden aldığınız hizmetleri artırmak için kendi kendini iyileştirmeyi öğrenmeye ve uygulamaya çalışıyorsunuz. Tıbbi hizmetlere olan ihtiyacınız

Harika. Alternatif hizmetlere ve kendi kendini iyileştirmeye olan ilginiz artıyor. Artan bu ilgiye yanıt olarak, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Kamu Yayın Sistemi PBS, 2000 baharında “Qigong: 21. Yüzyıl için Antik Çin Şifası” başlıklı bir saatlik bir belgesel sundu. Yapımcılığını Qigong Enstitüsü başkanı Francesco Garripoli'nin yaptığı belgeselde öğretmenim Master ve Dr. Zhi Chen Guo ile Çin'deki ben yer aldık. Bu kitabın, o filmde gösterilen dikkat çekici kendini iyileştirme tekniklerinin ardındaki bilgiye olan susuzluğu gidermesini içtenlikle diliyorum.

Misyonum, kendinizi ve başkalarını fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal düzeylerde iyileştirmenizi sağlayacak araçlarla güçlendirerek hepinize hizmet etmek ve ruhsal farkındalığınızı artırmanıza ve ruh aydınlanmasına ulaşmanıza yardımcı olmaktır. Sağlık için ihtiyacınız olan kendi kendini iyileştirme bilgilerini, yöntemlerini ve tekniklerini bulmak için bu kitabı açın. Bu kitaptaki açık ve basit talimatları izleyerek yöntemleri uygulayın ve teknikleri kullanın. Size gelecek şifa nimetlerini hissedin. İyileşmeyi güçlendirmenin dört anahtarını birlikte uygulayarak büyük bir kendini iyileştirme gücü geliştirin. Dene. Kendini iyileştir. Bu güç iyileştirme teknikleri size hizmet etmek için bekliyor.

Şifa gücünün dört anahtarının mesajını dünyaya getirmek benim için büyük bir onurdur. Günlük yaşamınızda güç şifasını uygulayarak sağlıklı bir beden, akıllı bir zihnin ve aydınlanmış bir ruhun tadını çıkarın.

KENDINE YARDIM ET

Tıbbi teknoloji ve bilgi birikimindeki sürekli ilerlemelere rağmen, bu ülkede hastalık ve ağrı vakaları artıyor. Hipertansiyon çok yaygın. Kalp hastalığı ve felçten ölenlerin sayısı düşmek yerine artıyor. Karşılaştığınız her insan, artrit, bursit veya diğer bazı "-idler" neden olduğu kronik ağrıdan muzdarip gibi görünüyor ve kanser, eve çok yakın bir yerde çarpıyor. Bu yeterince kötü değilse, her alerji ve grip mevsimi bir öncekinden daha kötü görünüyor.

Peki neden hastalanırsınız ya da acıya kurban gidersiniz? Batı tıbbı, hastalığın istilacı unsurlardan (bakteriler, virüsler ve parazitler dahil), kalıtsal hastalıklardan veya yaralanmalardan kaynaklandığına inanmaktadır. Ağrı ve tedavi edilemeyen hastalıklar genellikle yaşlanmaya veya şansa bağlanır. Ancak bu, neden bazı durumlarda savunmasız olduğumuzu, bazılarında ise öyle olmadığımızı açıklamıyor. Bu, neden bazılarımızın yanımıza gelen her şeye yenik düştüğünü, diğerlerinin ise hiç hastalanmadığını da açıklamıyor.

Benim farklı bir teorim var; soğuk algınlığı ve alerjiden, bazıları için tedavi edilemez gibi görünen hastalıklara kadar her şeyin ortadan kaldırılmasına ve en kronik ağrıların bile hafifletilmesine yol açan bir teorim var.

Bedenlerimizin ve hatta zihinsel ve duygusal sağlığımızın neden bakıma muhtaç hale geldiğinin açıklaması oldukça basittir. Aslında tek kelimeyle özetlenebilir: Enerji.

Avuç içlerinizi birbirine değdirmeden mümkün olduğunca birbirine yakın tutarak vücudunuzun enerji alanını hissedebilirsiniz. Sıcaklığı hisset? Az önce cildinizin, tendonlarınızın, kaslarınızın ve kan damarlarınızın hücresel titreşimlerinden yayılan enerjiyi hissettiniz. Kısacası, Çinlilerin chi ("chee" olarak telaffuz edilir) dedikleri şeyi, yani yaşam enerjinizi veya yaşam gücünüzü hissettiniz. 1992 yılında Pekin'in Çin Ulusal Radyo ve Televizyon Araştırma Laboratuvarı'nda sıkı bir şekilde kontrol edilen bir deneyde, yirmi doktor ve bilim adamı, bir bireyin enerji emisyonunun (chi) aşırı duyarlı laboratuvar ekipmanına gerçekten kaydedildiğini gördü.

Vücuttaki sağlıklı enerji -chi- her bir parçanızdaki hücrelerin sağlıklı titreşiminden kaynaklanır. Bu titreşim mükemmel bir düzende olduğunda vücudunuz iyi bir enerji akışına sahip olur. Eğer bu enerji bloke edilirse, dengesizleşirse veya yön değiştirirse acı veya hastalık ortaya çıkar.

Fiziksel, duygusal veya ruhsal düzeyde hastalanmamız önemli değil. Tüm hastalıklar hücresel düzeyde başlar. Hücreler sürekli titreşir, büzülür ve genişler. Büzülme ve genişleme sürecinde madde enerjiye, enerji de maddeye dönüşür. Hücreler kasıldığında sanki hücreler nefes alıyormuş gibi olur. Madde açığa çıkar ve enerjiye dönüşür. Tam tersine hücreler genişlediğinde sanki hücreler nefes alıyormuş gibi olur. Enerji hücrelerin dışından alınır ve hücre içinde maddeye dönüşür.

Peki bunun enerji sorunlarıyla, hastalanmakla veya acı çekmekle nasıl bir ilişkisi var?

Hücreler çok fazla kasılırsa veya yeterince genişlemezse hücrelerin etrafındaki boşluklarda çok fazla enerji açığa çıkar. Hücrelerin çevresinde biriken bu fazla enerji, hücrelerle dengede olmayacaktır. Hücrelerin içindeki madde. Bu dengesizlik iltihaplanma, ağrı ve hatta kanser gibi sorunlara neden olur.

Öte yandan hücreler aşırı genişlediğinde, hücrelerin çevresinden gereğinden fazla enerji alırlar ve bu enerjiyi hücre içinde maddeye dönüştürürler. Böylece hücrelerin içinde çok fazla madde, hücrelerin dışında ise yetersiz enerji kalır. Bu dengesizlik, kronik yorgunluk ve Alzheimer gibi diğer dejeneratif hastalıklar gibi sorunlara neden olur.

Peki bu sizin için nasıl geçerli? Peki ya size aşağıdakileri sağlayacak bir sisteme erişebileceğinizi söyleseydim:

- Enerjiyi vücudunuzun her yerinde geliştirin; ana iç organlarınızın yanı sıra ana enerji merkezlerinizde de
 - Bedeninizdeki, zihninizdeki ve ruhunuzdaki enerjiyi dengeleyin
 - Kronik ağrıyı serbest bırakın
 - Bağışıklık sisteminizin işleyişini iyileştirin
 - Hastalığın iyileşmesine yardımcı olun
 - Dayanıklılığı ve genel sağlığı geliştirin
 - Yaşam kalitenizi artırın

Yapabilirsiniz. Daha da iyisi, bu avantajlardan yararlanmak için kendinizden başka kimseye güvenmenize gerek yok.

Bedeninizdeki enerji hareket ettirilebilir ve siz de bunu yapabilirsiniz. Bu kitapta sunulan şifaya güç vermenin dört anahtarını kullanarak hücresel titreşimi canlandırabilir, tıkanıklıkları ortadan kaldırabilir ve enerji akışını sağlıklı bir düzende yönlendirebilirsiniz.

Gerçek şu ki hepimiz kendimizi iyileştirme gücüne sahibiz. Bunu yapabilirim. Bunu yapabilirsin. Ve bunu daha iyi yapabilirsiniz. Sen şifacısın.

Bu kitapta tanıtılan kavramlar, teoriler, yöntemler ve teknikler basit, pratik, güçlü ve derindir. Bu kendi kendini iyileştirme araçları, fiziksel, duygusal ve ruhsal düzeydeki sağlıksız koşulları düzeltmenize

yardımcı olabilir, böylece kendi sağlığınıza daha fazla sorumlu olmanızı sağlar. Halihazırda bir doktor veya psikoloğun gözetimi altındaysanız veya başka türde bir şifa hizmeti alıyorsanız, öğrenmek üzere olduğunuz teknikler diğer tedavilerinizi destekleyecek ve tamamlayacak ve hatta fiziksel, duygusal ve/veya zihinsel sağlığınızı iyileştirecektir. Daha hızlı.

Sağlığınız iyi olacak kadar şanslıysanız, bağışıklık sisteminizi ve yaşam kalitenizi nasıl geliştireceğinizi öğreneceksiniz. Bu ömrü nasıl uzatacağınızı öğreneceksiniz. Sağlığınızı ve enerjinizi iyileştirmek için çevrenizi nasıl değiştireceğinizi bile öğrenebilirsiniz. İnsanlar evlerinde veya ofislerinde daha iyi enerji akışı yaratmak amacıyla mobilyalarını hareket ettirecek feng shui ustalarını işe almak için binlerce dolar ödüyorlar. Ancak sadece bir odada oturarak kendinizi sakin ve rahat mı, yoksa gergin ve sinirli mi hissettiğinizi anlayabilirsiniz. Önemli olan etrafınızda ve içinde olup bitenlere dikkat etmeniz ve ardından enerji akışını iyileştirmek için uygun adımları atmanızdır.

Geçmişte, uzmanların bizi nasıl iyileştireceğimizi ya da acıdan nasıl kurtaracağımızı belirlemelerine izin vermekle yetiniyorduk ve onlar da bunu değişen derecelerde başarı ile yaptılar. Ancak sonuçta vücudunuzda olup bitenler konusunda en iyi hakem sizsiniz ve bunu düzeltmeye de en uygun kişi sizsiniz. Peki neden kendi fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığınızın yolcu koltuğunda otursanız ki? Nasıl yapılacağını öğrendikten sonra kenara geçip kendi başınıza sürebilirsiniz.

DOĞU BATI BULUŞUYOR

Batı'nın Doğu'dan öğreneceği çok şey var. Örneğin Batı tıbbı, stres ve gerginliğin fiziksel -ve aynı zamanda duygusal ve zihinsel- hastalıklara neden olan faktörler olduğunu ancak son zamanlarda kabul etti. Geleneksel Çin tıbbı ise her zaman hastalığın üç faktörden kaynaklandığına inanmıştır: doğal dış faktörler, iç faktörler ve tesadüfi faktörler.

*Doğal dış faktörler*rüzgar, soğuk, yaz sıcaklığı, rutubet, kuruluk, ateş gibi durumlar hastalıkların ilk nedeni sayılıyor. Herkes bilir ki, hava soğuk olduğunda insanlar kolaylıkla üşütür, boğaz ağrısı, baş ağrısı, burun akıntısı, bronşit ve zatürreye yakalanırlar. Hava kuru olduğunda insanlarda daha fazla burun kanaması ve kuru, çatlamış cilt görülür. Çok sıcak havalarda kalp daha hızlı atar. Nefes almakta zorluk çekebilir veya baş dönmesi yaşayabilirsiniz. Kalp sorunları alevlenebilir. San Francisco ve Londra gibi şehirlerdeki nem ve sis, insanlarda artrit ve eklem ağrılarına neden oluyor.

Sağlığın bozulmasına neden olan iç faktörler esas olarak öfke, aşırı heyecan, üzüntü, endişe, keder ve korku gibi duygusal durumlardır. Bir dahaki sefere bağlantıyı kendiniz görebilirsiniz

çok sinirleniyorsun. Size söz veriyorum, birine atmak için bir tabağa uzansanız bile, ondan yemek yemeyi düşünmeyeceksiniz çünkü yemek yemeyi hiç arzulamayacaksınız. Bunun nedeni, duygusal öfkenin karaciğer hücrelerini uyararak hücrelerin çok fazla titreşmesine neden olmasıdır. Daha sonra karaciğerden çok fazla enerji yayılır. Bu enerji mideye baskı yaparak tokluk hissine neden olur. Bu nedenle öfkesi büyük olan kişinin iştahı kalmaz ve yemek yemek istemez. Büyük bir öfkenin ardından bazı insanlar felç bile geçiriyor. Bu neden oluyor? Öfke, karaciğer hücrelerini güçlü bir şekilde titreştirir ve çok fazla enerjinin karaciğerden çıkıp başa doğru akmasına neden olur. Bu enerjinin ani birikmesi, felçle sonuçlanabilecek yüksek tansiyona neden olabilir.

Kendi deneyiminizi veya aile üyelerinin ve arkadaşlarınızın büyük bir öfke yaşadıklarında yaşadıkları deneyimleri düşünmeye çalışın. Yüzleri kızarır ve kafaları patlamak üzereymiş gibi hisseder. Kafada çok fazla enerji biriktiği için bu mantıklıdır.

Geleneksel Çin tıbbının hastalıkla ilgili açıklamalarının sonuncusu kazalar, yılan ısırıkları veya travmatik yaralanmalar gibi tesadüfi faktörlerdir. Ancak burada bile bu etken maddelere kişiyle birlikte bir bütün olarak bakılmaktadır.

Hastalığa ve ağrıya bu radikal biçimde farklı bakış açısı, hem tanı hem de tedavi kararlarını etkiler.

Batı tıbbının tanısı fizyolojik, patolojik ve anatomik değerlendirmeye dayalı olup, hastanın şikayetleri, genel gözlem, aile öyküsü, fizik muayene ve tetkikler, röntgen, sonogram, CAT gibi tanı araçlarına dayanmaktadır. Sorun belirlendikten sonra Batı tıbbi tedavisi, lazer tedavileri ve cerrahi gibi araçlarla ve/veya ilaçlar, intravenöz solüsyonlar dahil olmak üzere biyokimyasal maddeler yoluyla insan vücudunun maddesini (enerjisini değil) değiştirmeye çalışır. ve merhemler.

Geleneksel Çin tıbbının teşhisi, gözlem, araştırma, dinleme, koklama ve nabız okuma yoluyla toplanan belirti ve semptomlara dayanır. Organizmayı bir bütün olarak kavramanın teorik temeline uygun olarak, hastalığın kökenini, doğasını ve yerini bulmak için tüm belirti ve semptomlar (fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal) analiz edilir. Tedavi daha sonra maddeyi enerjiye dönüştürmek için şifalı bitkiler ve akupunktur gibi doğal yöntemler kullanarak vücudun fonksiyonlarını ayarlar ve onarır. Dr. Leon Hammer, Dragon Rises adlı kitabında şöyle yazıyor: "Kişiyi değil hastalığı sınıflandırıp teşhis ettiğimiz Batı tıbbının aksine, çoğu psikoterapi gibi Çin tıbbı da bireyin benzersiz fiziksel ve duygusal durumuyla ilgilenir." Kırmızı Kuş Uçar. "Tedavi ediyorum. . . Semptomlar ve işaretler, kişinin öyküsünü okumadan, hastanın kendi uyumsuzluğunda oynadığı rolün inkârıdır."1

Doğu şemasında sağlıksızlık, vücudun enerji sistemindeki uyumsuzluk veya dengesizlikten kaynaklanır. Bu dengesizliğin kaynağını bulmak tedavinin anahtarıdır. Hammer açıklamaya devam ediyor: Odak noktası, "semptom"la değil, karakter ve davranış kalıplarıyla ifade edilen altta yatan "neden"dir. Bizim terimimizle "neden" dışarıdan istilacı bir güç, bir virüs ya da bakteri değildir; daha ziyade bireye ve onun yarattığı yaşam tarzına özgüdür.

Çin tıbbı, bir semptomu, ortadan kaldırılması gereken hoş olmayan bir fenomen olarak değil, dikkat edilmeyen, altta yatan sorunların bir sinyali olarak görüyor. Belirtiler kişinin hayatını incelemesi, değerlerini ve alışkanlıklarını yeniden gözden geçirmesi, kişiliğini ve ilişkilerini yeniden değerlendirmesi, farkındalığını genişletmesi ve değişmesi için fırsatlardır. . . . Çin tıbbının amacı, doğal bilgiler yoluyla hastalıkların önlenmesidir.

daha iyi bir ortamda yaşamak için kendini değiştirmeyi içeren yasa
bu yasaya uyum.2

Bunların bir kısmı karmaşık görünse de, sonuç basitçe budur. Vücudunuzun, neye maruz kalırsa kalsın hastalıklara direnme ve enfeksiyonu uzaklaştırma potansiyeline sahip olduğunu hayal edin! Size verilen en son ilaca karşı direncini tetiklemek yerine vücudunuzun savunmasını güçlendirmeye çalışan bir tedavi hayal edin. Şimdi gözlerinizi kapatın ve herhangi bir şeye ya da kimseye bağımlı olmadan, bu tedaviden istediğiniz zaman yararlanabildiğinizi hayal edin.

Hayal etmekten daha fazlasını yapabilirsiniz. Bunu tıpkı Paul'un yaşadığı gibi yaşayabilirsiniz.

1998 yılında, Paul'ün hayatı, bir yazılım şirketinde iş geliştirme müdürü olarak yeni bir işe girmek için ailesini ülkenin diğer ucuna taşımasının ardından aniden kovulmasıyla paramparça oldu. Hırslı bir kayakçı, dövüş sanatları fanatığı, basketbol sporcusu ve üstlendiği işte her zaman başarılı olan ulusal satranç şampiyonu Paul, kendini başarısız gibi hissetti. Herhangi bir türdeki başarısızlığa alışkın olmadığı için özgüveni hızla düştü. Sağlığı da öyle. İlk önce soğuk algınlığı, grip ve diğer ilişkili hastalıklar geldi. Daha sonra otuz dört yaşındaki adam, ciğerlerini kapatan ve neredeyse canına mal olan ağır bir astım krizine yol açan viral bir enfeksiyona yakalandı.

Şiddetli saldırı onu korkuttu, özellikle de birdenbire ortaya çıkmış gibi görüldüğü için. Geriye dönüp baktığında, alerjisinin daha belirgin hale gelmesi gibi vücudunun sağladığı ince uyarı işaretlerini görmezden gelmişti. Ancak alerjiler nefes almasını hiçbir zaman etkilememiş gibi görünüyordu ve bu nedenle stresin neden olduğu bu artış onu gerçekten gafil avladı.

Paul nihayet hastaneden taburcu edildiğinde doktoru hayatta olduğu için şanslı olduğunu söyledi. Söylemesine gerek yoktu. Sonraki üç yıl boyunca Paul durumunu kontrol altına almaya çalıştı. Geleneksel tıp astımın iyileştirilemeyeceği sonucuna varmasına rağmen kendisi bu sonucu kabul etmeyi reddetti.

Başlangıçta altı ilaç reçete eden bir göğüs hastalıkları uzmanıyla yakın çalıştı. Bununla birlikte, ağızdan alınan steroidler sıklıkla midesini bulandırıyor ve ilerleme sağlanamaması düpedüz sinir bozucuydu. Tüm çabalarına rağmen aynı döngüyü tekrarlıyor, her üç dört ayda bir hastalanıyor gibiydi. Grip mevsimi, her kış şiddetli saldırıların yaşandığı en korkunç dönemdi.

Aylar yıllara geçtikçe Paul'ün umudu azalmaya başladı ve giderek depresyona girdi. İronik bir şekilde, bu bir lütuf oldu. Dikkatini hastalığına lazer gibi odaklamak için kendini eğitmiş disiplinli bir insan, olumsuz düşünceleri arttıkça sağlığının da kötüleştiğini fark etmeye başladı. Ancak modeli fark etmek onu değiştirmek için yeterli değildi. Sağlığı kötüleştikçe daha da depresyona girdi ve bu da sağlığını daha da tehlikeye attı. Bu aşağıya doğru giden sarmaldan bir çıkış yolu göremeyince, tüm yaşam tarzının gözlerinin önünde parçalanmasını izledi.

Daha sonra Ekim 2000'de benimle tanıştı ve kendi kendini iyileştirme tekniklerimi incelemeye başladı. Bunları ne kadar çok uygularsa, ciğerleri o kadar temizlendi ve enerjisi geri geldi. Hatta sindirimi bile düzeldi ve bu onu şaşırttı. Sindirimin akciğerlerle ne kadar yakından bağlantılı olduğunu bilmiyordu.

Paul, "Vücuduma yardım edebileceğimi fark ettim" diyor. "Sonuçlar anında geldi ama teknikler o kadar basit görünüyordu ki onları daha da fazla uygulamak istedim. Sonuç olarak daha fazla enerji ve coşku deneyimlemek harikaydı. En zorlu sorunların genellikle en basit çözüme sahip olduğunu fark ettim ama zihinsel ve fiziksel sağlığa ulaşmanın anahtarının bu kadar basit ve zarif olduğunu bilmiyordum."

Paul kendine yardım etme yolunda büyük ilerlemeler kaydetmişti. Yine de kendi kendini iyileştirmeyi öğrenmeye başladıktan bir ay sonra kötü bir virüse yakalanarak yeniden hastalandı. Tam da küçük zorluklarla atlatmış gibi görüldüğü sırada, gece yarısı aniden bir astım krizi yaşandı. Gerekli hızlı etkili ilacı hemen almasına rağmen durumu daha da kötüleşti. Sonunda eşi onu hastaneye götürdü. Acil servis saatlerce sürecektir bir bekleyişle doluydu. Paul terlemeye başladı. Durumu belirli bir noktadan sonra kötüleştiğinde durumun birkaç dakika içinde kritik hale gelebileceğini çok iyi biliyordu.

Ancak paniğe kapılmak yerine öğrendiklerini benimle denemeye karar verdi. İlk önce vücudunun rahatlamasını ve akciğerlerinin iltihabı temizlemesine yardım etmesini istedi. Daha sonra neredeyse sessizce "Ar Mi Tuo Fuo" şarkısını söylemeye başladı, karısı da ona alçak sesle eşlik ediyordu. (Bu harika mantrayı 8. Bölüm'de açıklayacağım.) Acil servis, gelen hastalarla her geçen dakika daha da telaşlı hale geliyordu. Ancak on dakika kadar sonra ciğerlerinden balgam çıkmaya başladı ve bunu öksürerek dışarı atabildi. Tahliye bir saat kadar devam etti. Bir buçuk saat sonra nihayet doktora görünmesine izin

verildiğinde herhangi bir müdahaleye ihtiyacı yoktu. Daha önce bir saldırı başladığında ciğerleri hiç tersine dönmemişti. Ama bu sefer “akciğerlerim sorunu kendiliğinden çözdü!” diyor. “Daha önce astımla ilgili acil durumlar teknik olarak öldükten sonra yeniden hayata döndürülmemi gerektirmiş olsa da artık herhangi bir tedaviye ihtiyacım yoktu ve hastaneden yürüyerek çıkabildim.”

"Bu hikayeden vermek istediğim mesaj bir umut mesajıdır" diye ekliyor. “Sağlığımın ve refahımın kontrolünün elimde olduğundan emin olmak harika bir duygu.”

Çinliler, her türlü hastalığa sahip insanların vücudun iyileştirici gücünü harekete geçirmeyi öğrenebileceğini uzun zamandır biliyor. Sonuç? Hastanede kalma süresi ve maliyetinde azalma, ilaç ihtiyacında azalma ve hipertansiyondan kansere kadar birçok hastalıkta daha fazla iyileşme.

Yüzyıllar boyunca, sizinle paylaşmak üzere olduğum bilginin farklı yönleri, derin anlayışlarını ve içgörülerini yaşamları boyunca yalnızca bir veya iki seçilmiş öğrenciye aktarabilen üst sınıflar tarafından ve üst sınıf tarafından gizli tutuldu. bunu savaş alanında kendilerine avantaj sağlamak için kullanan savaşçılar tarafından. İlk kez tek bir güçlü şifa sisteminde birleşiyorlar.

Elli sekiz yaşında bir mühendis ve bir telekomünikasyon şirketinin eski müdürü olan Jerry, "Ölümcül hasta olduğunuz, tedavi edilemeyeceğiniz ve öleceğiniz haberini nasıl karşılayacağınızı asla bilemezsiniz" diyor. Kendisine dört buçuk yıl önce akciğerine ve karaciğerine metastaz yapan kolon kanseri teşhisi konuldu. On üç ay kemoterapiye mahkum edilen kendisine yine de ölmeye hazırlanması gerektiği söylendi.

"Haberlere rağmen dehşete kapılmadım" diyor. "Mühendislik eğitimim bana son derece analitik ve şüpheci olmayı ve her şeyin kanıta ihtiyaç duyduğunu öğretmişti. Aslında doktorumun bana söylediklerini kabul etmedim. Küçük yaşta mucizeleri, metafiziği ve maneviyatı araştırmaya başladım, dolayısıyla her şeyin istisnalarının olduğunu biliyordum. Birçok kişi meditasyon yaptığını ama yapmadığını söylüyor ama ben gerçekten yapıyorum. Aslında, 1972'den beri günde iki kez, her gün yirmi ila otuz dakika boyunca meditasyon yapıyorum. Otuz yılı aşkın meditasyon ve eski edebiyat ve metafizik İncil öğretileri üzerinde çalışmak, muhtemelen bugün hayatta olmamın nedenidir.

"Yine de doktorumun 17 Nisan 1997'deki haberi olabildiğince kötüydü. Çalışmalarım sonucunda hiçbir şeyin tesadüfen olmadığı, her ne oluyorsa bir nedeni olduğu konusunda güçlü bir bilgi edindim üzerime. Doktorumun bana söylediklerini boşa çıkaran yüksek, güçlü, güven verici bir sesin, "İyi olacaksın," anonsunu duydum. Tıbbi sistem labirentinde manevra yaparak yolumu bulmak için tüm bilimsel, analitik ve yönetim becerilerime ihtiyacım vardı. Bu arada kemoterapiye eşlik edecek alternatif tedavileri araştırmaya karar verdim. İşte o zaman Dr. Sha'dan kendi kendini iyileştirmeyi keşfettim.

"Ne kadar fark var! Öncelikle bu basit, pratik tekniklerin sonuçlarını, eylemlerimden kaynaklanan sonuçları görebiliyordum. Sağlığım geliştikçe ve doktorlara olan bağımlılığım azaldıkça, kendimi giderek daha güçlü ve kendime güvenen hissettim. Kendi kendini iyileştirme teknikleri eşimin ve benim boğaz ağrımızı hafifletmemize yardımcı oldu. Enerjim arttı. Ve en önemlisi, bir kan testi ve ardından bir dizi rutin takip testi ile belirlenen CEA sayımı [tümör belirteçleri sayımı] için doktoruma geri döndüğümde, beş yıl içinde ilk kez sayılarım normal çıktı. . Ne kadar rahatladım! Yüzde 77'lik azalma!

"Tamamen şaşırdım ama doktorumun görüldüğü kadar şaşırmadım. İki ay önce akciğerlerimde, karaciğerimde veya kolonumda tümör belirtisi göstermeyen bir CAT taraması yaptırdım. Son zamanlarda CEA seviyem tekrar yükselmeye başladı, bu yüzden tekrar meşgul olma zamanı geldi. Ama kendime güvenim tam.

"Beş yıl önce doktorum bana yakında ölebileceğimi söyledi. Ama hâlâ hayattayım, sağlıklı hissediyorum ve emekliliğimin tadını çıkarıyorum. Yürüyüş yapıyorum, sinemaya gidiyorum, komedi izliyorum, meditasyon yapıyorum ve doğal kendini iyileştirme uygulamalarını keşfetmeye devam ediyorum.

Akışına bırak

Herkesin kendi kendini iyileştirme sistemi vardır. Bunu kendi vücudunuzda birçok kez gördünüz. Kendinizi en son ne zaman kestiğinizi veya dizinizi ya da ayak bileğinizi burkduğunuz zamanı düşünün. Yarayı kaldırmış, buz uygulamış veya yaranızı dinlendirmiş olabilirsiniz. Ama aslında kesdiğiniz, sizin fazla bilinçli bir yardımınız olmadan kendi kendine kapandı; tıpkı etkilenen eklemimizdeki şişliğin azalması ve sonunda ağrıyla birlikte kaybolması gibi. Bir kemiği kırdıysanız, alçının kemiği güvenli bir şekilde yerinde tutmak ve böylece tekrar bir araya gelebilmesi için alçının orada olduğunu bilirsiniz.

Aşırı kullanılmasına rağmen çoğu kişi tarafından şaşırtıcı bir "mucize tedavi" olarak kabul edilen antibiyotikler bile yalnızca bakteri sayısını azaltmaya hizmet edebilir, böylece bağışıklık sisteminin işini sürdürmesine ve bir enfeksiyonu ortadan kaldırmasına olanak tanır.

Vücudunuz, eğer yarım şans verilirse, kendini iyileştirme konusunda eşsiz bir yeteneğe sahiptir. Ancak çoğu durumda vücudun o kadar da çalışmasına gerek kalmaz. ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Bakanlığı tarafından yürütülen araştırma, tüm hastalıkların şaşırtıcı bir şekilde yüzde 70'inin aslında önlenabilir olduğunu ortaya koyuyor. Çoğumuz, düşmanla ölümcül bir mücadeleye girmek yerine

bağışıklık sistemimizi güçlendirerek savaşı tamamen atlatabiliriz.

Enerjinin hücresel titreşim yoluyla engellenmesi ve taşınması anahtardır.

Biyoloji, hücreyi insan vücudunun bağımsız olarak işlev gören en küçük birimi olarak tanımlar. Bir hücre zar, çekirdek, sitoplazma, DNA, RNA, mitokondri ve diğer organellerden oluşur. Vücuttaki her iç organ ve doku hücrelerden oluşur. Canlı hücrelerin korunma, salgılama, bağışıklık görevleri, üreme, emilim ve eliminasyon gibi çeşitli görevleri vardır.

Hücreler çeşitli işlevlerini yerine getirmenin yanı sıra titreşir. Bir nevi gezici gençler gibi genişler, büzülür, döner, yalpalar, bükülür ve durmadan sallanırlar. Bazı hareketler tutarlı, bazıları ise rastgele. Ancak bu aktivitenin herhangi biri ve tümü enerji yayar.

Batı tıbbi hücrelerdeki biyokimyasal değişiklikleri incelese de sağlık açısından hücre titreşimine veya hücre enerjisine pek dikkat etmiyor. Ancak benim görüşüme göre sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak tam da burada başlıyor. Hücrelerin içindeki madde ve hücre dışındaki enerji sürekli olarak birbirine dönüşmektedir. İnsan sağlıklı olduğunda madde ve enerji arasındaki bu dönüşüm göreceli bir dengede kalır. Bu dönüşümde dengesizliğe neden olan herhangi bir faktör hastalıkla sonuçlanır.

Hücreler genişlediğinde etraflarındaki enerjiyi soluduklarını ve bu enerjiyi iç maddeye dönüştürdüklerini hatırlatırım. Hücreler kasıldığında nefes verirler ve böylece içlerindeki maddeyi etraflarındaki enerjiye dönüştürürler.

Avuçlarınızı birbirine çok yakın tuttuğunuzda sıcaklığı nasıl hissedebildiğinizi hatırlıyor musunuz? Avuç içlerinizin hücrelerinin içindeki maddenin, avuç içlerinizin dışındaki enerjiye dönüştüğünü hissediyordunuz.

Sanki içinde sürekli gerçekleşen bir dans gibi. Her Ancak arada bir bakteriler, virüsler, öfke, endişe, keder veya kazalar gibi unsurlar, hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerji arasındaki dönüşümde bir dengesizlik yaratarak bu dinamik iki adıma bir çarpıklık getirebilir. İşte o zaman hastalanırsın. İyileşmek için bu dengeyi yeniden sağlamanız gerekir. İyi kalmak için enerjinizi, onu etkileyebilecek unsurlara karşı daha az savunmasız olacak şekilde artırmalısınız.

Enerjinizi geliştirdiğinizde hücreler daha güçlü titreşir. Ayrıca sağlığı destekleyen dengeli düzenlerde titreşme eğilimindedirler. Hücreler güçlü bir şekilde titreştiğinde, yakındaki hücrelerin de aynı şekilde titreşmesini etkilerler. Sempatik titreşim olarak bilinen bu olgu, vücudunuzdaki tüm hücrelerin aynı sağlıklı düzende titreşmesini teşvik eder. Enerjiniz oldukça gelişmişse, başka bir kişinin hücrelerini de sizin sağlıklı kalıplarınıza uygun şekilde titreşmeye teşvik edebilirsiniz.

Ancak aşırı aktif hücreler vücudunuzun bir bölgesinde çok fazla enerji yaratacaktır. Biriken enerji vücudun diğer bölgelerine iletilemeyecek kadar büyüdüğünde tıkanma meydana gelir.

Bir nehir hayal edin. Şiddetli yağışlardan sonra nehir seviyesi yükseliyor. Su hacmi kanal için çok fazla ise nehir kıyılarından taşmaya başlar. Su daha sonra çevredeki arazide birikir ve durgunlaşır. Hastalıklar yayılmaya başlıyor.

Enerji vücutta da aynı şekilde birikebilir. Enerji vücutta düzgün bir şekilde akmadığında sağlığın bozulmasına neden olacak koşullar oluşur. Aşırı titreşen hücreler, akut veya kronik ağrıya, iltihaplanmaya, enfeksiyona, kanamaya, kalp krizine, felce, kistlere, olağandışı büyümelere, tümörlere ve organların hiperaktivitesine neden olabilir.

Hava durumu, kirlilik ve duygular gibi faktörler de hücrelerin çok yavaş titreşmesine neden olabilir. Sonuç? Titreşimi düşük olan bu hücreler, sağlıklı işleyişi sürdürmek için yeterli enerjiyi yaymazlar. Semptomlar organların az çalışması (az aktivite), yorgunluk, bağışıklık fonksiyonunun azalması, Alzheimer hastalığı, osteoporoz, ödem ve halsizliği içerebilir.

Nasıl ki hücreler maddeden oluşuyorsa organlar da maddeden oluşuyor. Hücreler gibi organlar da

sürekli titreşir, genişler ve büzülür, enerjiyi solur (enerjiyi maddeye dönüştürür) ve nefes verir (maddeyi tekrar enerjiye dönüştürür).

Evet, bu başka bir dans. Ancak dans burada bitmiyor, çünkü hücre veya organdaki madde tekrar enerjiye dönüştüğünde, hücre alanında (her hücrenin etrafındaki boşluk) veya organ alanında (her hücrenin etrafındaki boşluk) ileri geri yayılır. organ), çarpışıp karışarak yeni enerji oluşturur. (Bir grup küçük çocuğun vücutlarını çarptığı bir çılgınlık hayal edin ve fikri anlayacaksınız.) Her zaman yeni enerji üretiliyor, farklı organ veya hücrelerin içinde maddeye geri dönüşecek enerji.

Peki tüm bunlar sizin için nasıl geçerli? Diyelim ki soğuk algınlığına bağlı bir boğaz ağrınız var. Enfeksiyona neden olan bakteri veya virüs artık boğazınızdaki hücreleri normalden daha fazla titreştirmek için uyarıyor. Bu, aşırı aktif boğaz hücrelerinizin artık komşu doku ve organlar tarafından absorbe edilebilecek veya dağıtılabilecek enerjiden daha fazla enerji yaydığı anlamına gelir. Sonuç, boğazınızda tıkanmış enerjidir ve bu, sizi perişan eden çiğ boğaz olarak kendini gösterir. Çözüm? O bölgedeki enerji akışını yeniden dengelemek, böylece ağrıyı ve iltihabı azaltmak.

Batı tıbbi ile geleneksel Çin tıbbının kullandığı teşhis ve tedaviler birbirinden çok farklı gibi görünse de, tüm şifa uygulamalarının özünde, hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengelemek olduğuna inanıyorum.

Bu kitaptaki kendi kendini iyileştirme teknikleri iyi çalışıyor çünkü hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengelemek için hücrelerin titreşimini uyarıyorlar. Tüm sağlıklı koşullar bu dönüşümdeki dengesizlikten kaynaklandığından, sağlığını geri getiren şey enerji dengenizi ve akışınızı yeniden sağlamaktır.

Düşündüğünüzde akupunkturun yaptığı tek şey bu. Önleyici ve iyileştirici özellikleri artık o kadar geniş çapta kabul görüyor ki, masraflarını sağlık sigortası şirketleri bile karşılıyor. Bu yöntem, enerji akışını uyarmak ve yeniden dengelemek için birinin vücuduna iğneler batırmaktan ibaret. Tanıdık geliyor mu?

Yoga ve tai chi aynı hedefe ulaşmanın diğer yollarını oluşturur. Vücudunuzu esneterek ve hareket ettirerek enerji blokajlarını ortadan kaldırırsınız. Ancak enerjiyi hareket ettirmenin başka yolları da var; fizikteki basit prensipleri kullanan el pozisyonları, titreşimi içsel olarak harekete geçiren mantralar, görselleştirme ve daha fazlası aracılığıyla.

İşte ben de burada devreye giriyorum.

Güç Şifasının Dört Anahtarını Nasıl Öğrendim?

Bu hayatta öğrenme yolculuğuma altı yaşında başladım. Çin'in Shaanxi Eyaleti, Xian'da büyüdüğüm dair net anılarım var. Xian, antik Çin tarihinde önemli bir şehirdir. Birçok imparator Xian'ı başkent yaptı. Xian bugün Çin'i ilk birleştiren imparator Qin Shi Huang'ın mezarının yakınında olması nedeniyle iyi biliniyor. Bu mezar, içinde gömülü bulunan gerçek boyutlu pişmiş toprak savaşçılar ve atlar nedeniyle dünyanın en büyük harikalarından biridir.

Bir sabah ailem beni oyun oynamam için parka götürdü. Birçok ağacın arasındaki تنها bir köşede, yaşlı bir ustanın üç öğrencisiyle vücut hareketleri çalışmasını izledim. Tai chi'yi gösterirken öğrenciler her hareketi takip ettiler. Öğrencilerine “Ellere Dokunmak” hareketini gösterdi. Eski ustanın elinden hafif bir dokunuş, bir öğrenciyi on beş metre uzağa fırlatabilirdi. Kalbim atladı. "Vay!" Düşündüm. “Bu adam çok güçlü bir usta.” Gözlerimi kocaman açarak ona baktım.

Rutin bir mola sırasında ustanın yanına koştum ve şöyle dedim: “Ye Ye ('Büyükbaba', herhangi birini selamlarken saygı işareti olarak kullanılırdı)

Kıdemli beyefendi), bana öğretebilir misiniz? Sizden öğrenmek isterim."

Şöyle dedi: "Sen ne kadar küçük bir çocuksun! Bunu öğrenmeye ilgi duyacak kadar gençsin."

"Ah evet Ye Ye, gerçekten öğrenmek istiyorum" dedim.

Orada bir akıl ya da ruh bağlantısı olmalı çünkü üstad anında benimle de ilgilenmeye başladı.

"Öğrenmek istiyorsan anne-babanı görmeliyim" dedi.

Çok heyecanlanmıştım. Arkamı döndüm, ailemin yanına koştum ve ustayı görmek için onları ellerinden tuttum. "Ah, o kadar heyecanlıyım ki! Ba Ba, Ma Ma, bunu öğrenmek istiyorum!"

Usta ve ailem görüştü. Bunun üzerine annem ve babam ona, "Oğlumuzun senden ders almasına izin veriyoruz ve desteğimizi veriyoruz" dediler.

O andan itibaren tai chi uygulamasına başladım. Her cumartesi ve pazar eğitim almak için parka getiriliyordum. Usta bana 108 tai chi pozisyonunun tamamını gösterdi. Bana her pozisyonun sağlık açısından faydalarını ve savunma sırlarını öğretti.

On yaşımıdayken bir qigong ustasıyla tanıştım. Bu antik sanata tai chi kadar ilgi duyuyordum. Çok çalıştım ve kendimi qigong'a adadım. Benim için ömür boyu süren bir eğitim oldu. Bıçak, kılıç ve sopayla Shaolin kung düzeltmesini öğrendim. Daha sonra dünyaca ünlü I Ching ve feng shui ustası Profesör Da Jun Liu'nun özel öğrencisi oldum.

Dünyanın en saygın Budist babalarından biri olan Budist usta Wu Yi'nin öğrencisiyim. Çalışma ve öğrenme yolculuğuma devam ederek, MD derecemi aldığım Xian Tıp Üniversitesi'nde geleneksel Çin tıbbı ve Batı tıbbı okudum.

Daha sonra Zhi Neng tıbbının kurucusu Master ve Dr. Zhi Chen Guo ile çalıştım. Zhi Neng, "zihnin ve ruhun zekası ve yetenekleri" anlamına gelir. Göreceğiniz gibi, Zhi Neng tıbbı eski Çin ve modern Batı şifa felsefeleri ve uygulamalarının bir melezidir. Enerji ve ruhsal şifa hakkında en çok şeyi Usta Guo'dan öğrendim.

Zhi Neng tıp eğitimi, manevi dünyadaki manevi öğretmenlerle doğrudan iletişim kurma yeteneğimi geliştirmemi sağladı. Yavaş yavaş bilgiyi doğrudan bu öğretmenlerden almaya başladım. Bu bilgiye daha fazla erişim sağlamak uzun yıllar süren çalışma ve pratik gerektirdi. Bu disiplin katıdır ve yararları bu alana aşına olmayanlar için gizemli görünebilir.

Çalışmalarımın başında chi'yi anlamaya başladım. Bunu kollarımdan ve bacaklarımdan akan sıcak bir duygu olarak deneyimledim. Tüm vücudumun ısındığını hissedecektim. On yaşında qigong yolculuğuma başladığımda, günde saatlerce tekrar tekrar tekrarladığım bir mantrayı öğrendim. Öğretmenim bana şunu söyledi: "Mantrayı uygula. Güç kazanmak için iyidir." Kafamdaki tek fikir bu oldu. Öğretmenim bana yaratıcı görselleştirmeyi de öğretti. Oturup egzersizleri onun bana öğrettiği gibi yapıyordum ama görselleştirmeleri neden yaptığımızı gerçekten anlamıyordum.

Ancak Budist ve Taocu öğretiyi, Konfüçyüs felsefesini ve Lao Tse'nin Tao Te Jing'ini inceledikten sonra ruhsal ilkeleri ve yasaları anlamaya başladım. Çalışmalarım derinleştikçe anlayışım da arttı. Ruhsal yolculuk ve aydınlanma hakkında daha çok şey öğrenmiş olmama rağmen, iyileşmenin dört anahtarı hakkında henüz net bir resme sahip değildim.

Xian Tıp Üniversitesi'nde Batı tıbbı okumaya gittiğimde, Batı tıbbının hastalık, sağlık ve şifa ile nasıl başa çıktığını mümkün olduğunca anlamak istedim. Tıp doktoru derecemi aldıktan sonra, Batı tıbbının birçok avantajı olduğunu anladım; örneğin, net teşhisin hastaya sağladığı değer, kolayca ulaşılabilen acil bakım, düzenli fiziksel kontroller ve aşı sunan halk sağlığı programları.

Migren, bel ağrısı, yorgunluk, artrit ve diğer birçok sağlık durumu gibi kronik hastalıklar ve ağrılar için Batı tıbbının yeterli yardım sağlamadığını gördüm. Çin'de milyonlarca insan tarafından beş bin yıldır uygulandığı ve kronik ağrı ve hastalıklarda iyi sonuçlar verdiği için geleneksel Çin tıbbına daha fazla ilgi duymaya başladım. Geleneksel Çin tıbbı üzerine yaptığım çalışmalar arasında akupunktur, Çin masajı ve

Çin bitkilerinin kullanımı yer alıyordu. Ayrıca diğer disiplinlerden enerji ve ruhsal şifa yöntemlerini de inceledim.

1949'dan başlayarak Çin hükümeti, Batı tıbbını geleneksel Çin tıbbıyla birleştirmek için bir program başlattı. Kırk yıldan fazla bir süre bu çabayı başarısızlıkla sürdürdüler. Doğu ve Batı sistemleri tamamen farklı görünüyor. Bir öğrenci olarak şunu merak ediyordum: "Hem Batı hem de geleneksel Çin tıbbını birleştirebilecek bir teori veya tıbbi sistem var mı?" Çalışma ve öğrenme yolculuğum, bu harika sistemleri birleştirebilecek ve hatta onların ötesine geçebilecek sırları bulma arayışındaydım.

1986 yılında Çin Sağlık Bakanlığı beni Dünya Sağlık Örgütü'nün bursuyla Filipinler Üniversitesi'nde hastane yönetimi alanında yüksek lisans programına gönderdi. Ben okuldayken babam bana Zhi Neng tıbbının kurucusu Master ve Dr. Zhi Chen Guo tarafından yazılan Dong Yi Gong adlı bir kitap gönderdi. Kelimenin tam anlamıyla, Dong "kullanmak" anlamına gelir, Yi "düşünmek" anlamına gelir ve Gong "egzersiz" veya "pratik yapmak" anlamına gelir. Batı'da insanlar bu uygulamaya yaratıcı görselleştirme egzersizleri adını veriyor. Kitap, bu düşünme egzersizlerini kullanarak kronik sağlık sorunlarından kurtulan vakaları anlatıyordu ve onların gücü beni etkiledi.

Hemen yazarı, Ustayı ve Dr. Guo'yu aramak için telefonu elime aldım. Ona çalışmalarına büyük ilgi duyduğumu anlattım ve onun öğrencisi olup olamayacağımı sordum. Bana "Şu anda sadece öğrenci ol" dedi.

Usta Guo'nun beni hemen öğrenci olarak kabul etmemesi beni hayal kırıklığına uğrattı. Görüyorsunuz, Çin'de beş bin yıldan fazla bir süredir durum böyledir; eğer enerjinin ve ruhsal şifanın sırlarını ciddi olarak öğrenmek istiyorsanız, bir mürit olmanız gerekir. Budist, Taoçu, Konfüçyüsçü ya da diğer manevi öğretmenlerle çalışmanız önemli değil. Öğrenciler sıradan öğrencilere göre daha fazla sır öğrenirler.

"Mürit" kararlı bir öğrenci anlamına gelir. Büyük bir onur unvanı olan "usta", bir alanda uzun yıllar, belki de tüm ömrü boyunca çalışmış ve o alanda "otorite konumuna" ulaşmış kişi anlamına gelir. Sahadaki herkesten saygı görüyor.

Mürit, ustasından öğrenen ve kendisini bu alanda çalışmaya, araştırmaya ve uygulamaya adanmış kararlı bir öğrencidir. Büyük bir ustanın öğrencisi olmak büyük bir onurdur. Bu sistemi anlatıyorum çünkü Batı'da çoğunuz usta ve mürit arasındaki ilişkiyi anlayamayabilirsiniz.

Hikayeme Usta Guo ile devam edeyim. Bana "Artık öğrenci ol" dedikten sonra beni ne zaman öğrenci olarak kabul edeceğini söylemedi. Hayal kırıklığına uğradım ama aynı zamanda kalbimde çok güçlü bir iç sesin, şifanın sırlarını öğrenmek için öğrenci olmam gerektiğini söylediğini duydum. Başkalarına hizmet etmek istiyordum ve Usta Guo'nun hizmet etme arzumu beni öğrenci olarak kabul edecek kadar değerli bulacağını umuyordum.

O zamanlar Filipinler'de yaşıyordum, Çin tıbbı uyguluyordum ve hastaları Çin şifalı otları ve akupunkturla tedavi ediyordum. O zamanlar onlarla gidemesem de, bazı arkadaşlarımı ve hastalarımı Çin'deki Usta Guo'yu görmek için şifa yolculuğuna çıkmaya teşvik ettim. Gruptaki kişilerin artrit, mide ülseri, ateşli silah yaralanmasından kaynaklanan ağrı ve diğer rahatsızlıklar gibi çeşitli sağlıksız durumları vardı.

Grup bir hafta sonra Filipinler'e döndüğünde sağlıkları o kadar dramatik bir şekilde iyileşmişti ki şok oldum. Öğrenci olma arzum daha da güçlendi. Usta Guo'ya birkaç kez daha telefon ettim ama o şunu söylemeye devam etti: "Henüz değil. Doğru zaman değil." Yine de pes etmedim. Onu tekrar tekrar aradım. Ona işiyle ne kadar ilgilendiğimi ve sırlarını öğrenmek istediğimi söyledim.

Dört ay sonra Usta Guo'yu tekrar aradığımda, onun beş kızından biri telefonu açtı ve bana Usta Guo'nun Zhi Neng tıbbını öğretmek için binlerce kilometre uzaktaki Sincan eyaletine gittiğini söyledi. Orada telefon numarasını istedim ve aynı gün kendisini aradım. Benden haber aldığı anda şaşırdı. Beni müridi olarak kabul etmesi talebimi bir kez daha samimiyetle belirttim. Sanki beni düşünüyormuş ya da

uzaktan bana bakıyormuş gibi telefonda bir süre durakladı. Sonra bana “Benden mektup alana kadar bekle” dedi. Hemen bir umut olduğunu hissettim.

Mektubu almak için on gün bekledim. Sonunda yarım sayfalık bir mektup geldi. Açılış selamlaması “Mürit Zhi Gang” idi. "Mürit" kelimesini gördüğümde o kadar etkilendim ki gözlerim yaşardı çünkü Usta Guo'nun kitabında sunduğu teknikler ve şifa sonuçlarıyla o kadar ilgileniyordum ki. Mektupta bana şöyle dedi: “Çok çalışın. Bir doktor olarak insanlara hizmet etmek için elinizden geleni yapın. Anneni unutma. Ülkenizi unutmayın. Aramızdaki iletişim için '3396815' [Çince'de “sahn sahn joe lew bah yow woo” olarak telaffuz edilir] mesajını kullanın.” O anda "3396815" in ne olduğu ya da Usta Guo ile iletişim kurmak için onu nasıl kullanacağım hakkında hiçbir fikrim yoktu. (Bu güçlü iletişim ve iyileştirici ses gücü tekniğini 8.Bölümde sizlere sunacağım.)

1993 yılından itibaren Usta Guo'dan öğrenci olarak ciddi bir eğitim almaya başladım. Açık San Jiao ("sahn jow" olarak telaffuz edilir) vücut pozisyonuyla başladık: ayaklar omuz genişliğinde açık, ayak parmakları yeri kavıyor, dizler hafifçe bükülmüş, anüs hafifçe kasılmış. Bana sağ avucumu yukarı bakacak şekilde göbeğimin üç inç yukarısına ve sol avucumu yukarı bakacak şekilde göbeğimin üç inç altına yerleştirmemi ve her antrenman seansında bu pozisyonu mümkün olduğu kadar uzun süre tutmamı söyledi.

Başlangıçta bu sabit pozisyonu yalnızca bir saat tutabiliyordum. Bacaklarım ve vücudum ağrıyordu. Usta Guo'ya rapor verdikten sonra bana şöyle dedi: "Yeterli değil! Bunu daha çok ve daha uzun süre yapın! Daha sonra bunu iki saat boyunca yaptım. Sıcaklığı, hatta sıcaklığı hissettim ve güçlü bir içsel güç hissettim. Vücudumun genişlediğini hissettim. Sonra Usta Guo'ya tekrar rapor verdim ve o da "Yeterli değil!" dedi. Daha sonra üç saat yapmayı başardım. Bütün vücudum içten içe kaynıyordu. Daha sonra kendisine durumu bildirdim, o da “Hala yeterli değil!” dedi. Ustamın onayını kazanmak için talimatlarını takip etmeye çok çalıştım. Bu pozisyonu her seferinde beş saat tutabilene kadar daha uzun süre çalıştım. Sonra Usta Guo gülümsedi ve şöyle dedi: "Bu senin ilk adımın." (Açık San Jiao vücut gücü tekniğini 7. Bölümde anlatacağım.)

Sonraki Usta Guo bana vücuttaki en önemli enerji merkezlerini geliştirmek için yaratıcı görselleştirmeyi öğretti. Bu enerji merkezleri Aşağı Dan Tian (“dahn tee-en” olarak telaffuz edilir), Kar Dağı Bölgesi, Orta Dan Tian (“Mesaj Merkezi” olarak da adlandırılır), Yukarı Dan Tian (“Üçüncü Göz” olarak da bilinir) olarak adlandırılır.) ve Zu Qiao ("hayvanat bahçesi yemeği" olarak telaffuz edilir). (Bu beş enerji merkezi, güçlerini artırmak için basit egzersizler de bulacağınız 11. Bölüm'de ayrıntılı olarak açıklanacaktır.)

Usta Guo ayrıca bana beynin potansiyel gücünü nasıl geliştireceğimi de öğretti. Sol beyin ve sağ beyin farklı işlevlere sahiptir. Sol beyin mantıksal düşünme, matematik, analiz, planlama ve organizasyon gibi alanlardan sorumludur. Sağ beyin, yaratıcı görselleştirme, yaratıcılık, ilham, Üçüncü Göz görüntüleri ve benzeri şeylerden sorumludur. Beynin potansiyel gücünü geliştirmenin anahtarı, sağ beyin yeteneklerini yüksek düzeyde geliştirmektir. Bunu yapmak için Usta Guo bana özel bir mesajın ve özel bir numara kodunun (Bölüm 9'da açıklanacak) kullanılması talimatını verdi.

Usta Guo ile çalışmaya devam ederek Göksel Gözümün içinde parlak ışık görmeye başladım. Daha sonra ruh dünyasındaki görüntüleri nasıl göreceğimi öğrendim. Görüntüleri gördüğümde Göksel Gözümün açıldığını biliyordum.

Daha ileri eğitim, Tanrı'yla, diğer ruhani öğretmenlerle ve rehberlerle, meleklerle, azizlerle, Buda'yla, İsa'yla, Meryem'le ve Muhammed'le ve evrendeki her şeyle doğrudan konuşmak için Mesaj Merkezini açmamı sağladı. Her şeyin bir ruhu olduğu için evrendeki her şey arasında iletişim mümkündür. Sandığım ortasında yer alan Mesaj Merkezinizi tamamen açtığınızda evrendeki her şeyin ruhuyla iletişim kurabileceksiniz.

Bir sonraki seviyeye geçerken Usta Guo, tıkanıklıkları arayarak vücudun organlarının görüntüsünü veya enerji alanını nasıl göreceğimi bana öğretmeye başladı. Göksel Gözünü açan birçok kişi tıkanıklıkları bulabilir ancak bunları nasıl ortadan kaldıracaklarını bilemeyebilirler. Tıkanıklıkları bulmak büyük bir başarıdır, ancak onları ortadan kaldırmak daha da önemlidir. Dr. Guo bana tıkanıklıkları gidermek için çeşitli teknikler gösterdi.

Daha sonra Usta Guo beni Zhi Neng tıbbi enerji masajı ve Çin şifalı otları konusunda eğitti. Zhi Neng İlaç Bitki Sistemi adı verilen yeni bir bitki sistemi yarattı. Bu sistem, tüm fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal hastalıkların iyileşmesine yardımcı olmak için geleneksel Çin tıbbındaki binlerce bitki yerine yalnızca yüz bitki kullanıyor.

Yukarıda açıklanan tüm bilgilere hakim olduktan sonra Usta Guo şöyle dedi: "Sen iyi bir akupunktur uzmanısın. Dünya Sağlık Örgütü'nün Pekin'deki Uluslararası Akupunktur Eğitim Merkezi'nde dünyanın her yerinden gelen doktorlara eğitmenlik yapıyorsunuz. Akupunktur yeteneklerinizi geliştirmek için size birkaç noktayla rehberlik edeyim. Daha sonra akupunkturumu daha etkili kılacak sırları anlattı.

12 Ekim 1994'te, Zhi Neng tıbbi üzerine beş yıllık özverili çalışmanın ardından Usta Guo beni özel çalışmasına çağırdı. İçeri girdim ve onu tam lotus pozisyonunda otururken gördüm (bkz. Şekil 2). Onun önünde eğilip lotus pozisyonunda oturdum. Birkaç dakika boyunca ikimiz de sessiz kaldık. Sonra konuşmaya başladı.

"Zhi Gang, benim sevgili evlatlık oğlum" - 1993 yılında Usta Guo ve beş kızları olan Bayan Guo tarafından tek oğulları olarak evlat edinilmek büyük bir onurdu - "ve ilk öğrencim, sana ünvanını veriyorum. Zhi Neng Tıp Ustası ve ben sana bu işi veriyoruz: Zhi Neng ilacını tüm dünyaya yaymak için Batı'daki temsilcim olacaksın. Artık hayattaki yeni yolculuğunuza başlamanın zamanı geldi."

Usta Guo'dan aldığım görevi çok ciddiye aldım ve Zhi Neng ilacını yaymanın yollarını araştırdım. İngilizce Zhi Neng Medicine adlı bir kitap yazdım ve öğretmenlik yolculuğuma Kanada'da başladım. 1997'de Amerika Birleşik Devletleri'nde qigong'u göstermeye başladım. San Francisco'da düzenlenen Dünya Çigong Kongresi'nde tekniklerimi sergilemek üzere davet edildim. Bu dinleyiciler arasında neredeyse tanınmıyordum, ancak konferansın sonunda birçok usta tarafından onurlandırıldım ve saygı duyuldum.

Yolculuğumda ustalarımı nasıl bulduğumu ve size aktardığım eğitimi nasıl aldığımı bilmeniz için hikayemi paylaşıyorum. Usta Guo ile yaşadığım deneyim, şifanın sırlarını arayışımın ana hikayesidir. Ancak yolculuğumda bana yardımcı olan diğer öğretmenler ve ustalarla yaptığım çalışmalardan birçok hikayem var. Hepsine içtenlikle minnettarım.

Size güçlü şifanın özünü aktarıyorum: bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu hızla iyileştirmek için güç kazanmanın dört anahtarı. Bu teknikler ŞİMDİ sizin elinizde. Bunları uygulamak için beklemeyin. Şifa faydaları hemen karşınıza çıkacaktır.

"Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim."

Minnettarlığımı ve onuru göstermek için seminerlerimi üç kez "Teşekkür ederim" diyerek kapatıyorum. İlk "Teşekkür ederim" Allah'adır. İkinci "Teşekkür ederim" Cennet Ekibinizin üyelerinedir. Cennet Takımı, manevi öğretmenleriniz, şifa melekleriniz, yükselmiş üstatlarınız, azizleriniz, rehberleriniz ve atalarınız da dahil olmak üzere, sizi seven, sizinle ilgilenen ve hayatınızı kutsayan manevi dünyadaki tüm ruhları ifade eder. Üçüncü "Teşekkür ederim" kendi bedeninize, zihninize ve ruhunuza.

Bu kitapta "Teşekkür ederim" mesajı verildiğinde sizi sessizce "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim" diye tekrarlamaya davet ediyorum. Bu küçük yolla, güç iyileştirme çalışmalarına ve uygulamalarına başlayabilirsiniz: bedeninize, zihninize ve ruhunuza enerji vermenin dört anahtarı.

GÜÇ ŞIFASININ DÖRT ANAHTARI

Açıkladığım gibi, öğrenmek üzere olduğunuz güçlü kendini iyileştirme tekniklerinin çoğu, Usta ve Dr. Guo'nun Zhi Neng ilacından kaynaklanmaktadır. Aslında ben onun elçisi ve rehberinizim.

Hikayelerin gerçek olamayacak kadar iyi gelmesinden korktuğum için iyileştirme gücünün gücünü ortaya çıkarmakta tereddüt ediyorum. Ancak 2. Bölüm'de Paul'un ki gibi bazı güçlü hikayeleri zaten duymuşsunuzdur. Size, doğduğundan beri sağır olan on altı yaşındaki Robbie'den de bahsetmeme izin verin. Benimle yaptığı tek bir şifa seansından sonra, bir öğleden sonra Burger King'de dudak okumak yerine siparişi alan kişiyi duyabildiğini fark etti.

Batı tıbbının çoğu zaman sağırlığı tedavi edemediğini biliyorum. Ancak Batı tıbbı sürekli olarak yeni şeyler keşfediyor ve daha önce tedavi edilemez olarak adlandırılan şeyleri iyileştirmenin yollarını öğreniyor. Belki de mesele, cevabı nerede aradığınız ya da başlangıçta soruna nasıl baktığınızdır.

Bu, muhtemelen çok satan Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten adlı kitabından tanıdığınız John Gray ile elde edebildiğim sonuçları açıklıyor. Nasıl olduğunu kendi sözleriyle anlatmasına izin vereceğim.

“Her zaman oldukça sağlıklıydım. Ancak kırk yaşına geldiğimde vücudum değişti ve birçok şey beni fiziksel olarak rahatsız etmeye başladı. Ne kadar maneviyata sahip olursam olayım, ne kadar başarılı olursam olayım, ilişkilerimde ne kadar sevgiye sahip olursam olayım hâlâ iyileştirilmesi gereken acılar ve acılar vardı. Ama beni harekete geçmeye teşvik etmek için çok daha korkunç bir sorun gerekiyordu.

“1992’de bir göz enfeksiyonu sol gözümün görme yeteneğinin büyük bir kısmına mal oldu. Aniden o gözde yasal olarak kör oldum. Geceleri araba bile kullanamıyordum. Gittikçe üzümlü depresyona girdiğimde on altı veya on sekiz uzmana danıştım; hepsi de bunu başka insanlarda gördüklerini ama yardım etmek için hiçbir şey yapamadıklarını söyledi. Tedavisi yok dediler. Her iki göze de yayılırsa tamamen kör olurum. Yayılır mıydı? Bilmiyorlardı.

“Vazgeçmek istemediğim için bana yardım edebilecek alternatif şifacılar aramaya başladım. Altı ay boyunca akupunktur uzmanları ve şifalı bitkilerle görüştüğüm ve en önemlisi geçmişte öğrendiğim meditasyon tekniklerini uygulamak için işten ara verdikten ve hayata karşı tutumumu değiştirdikten sonra sol gözümdeki görme geri dönmeye başladı. Bu iyileşmenin çoğunun benimle ve zihnimin gücüyle ilgili olduğunu biliyordum. Daha fazlasını öğrenmeye karar verdim, özellikle de görme yeteneğimin ciddi şekilde iyileşmesine rağmen tam olarak iyileşmemiş olması nedeniyle.

“Son dokuz yılda alternatif şifa ve şifacılar arayışım beni yirmi kez dünyanın çevresine götürdü. Manevi şifacılar masörlere kadar herkesi ziyaret ettim. Ama beni en çok enerji şifacıları etkiledi. Hastalıklarımızın çoğunun belirli enerji blokajlarından ve ayrıca bastırılmış veya olumsuz duygu ve zihniyet gibi tutumsal bloklardan kaynaklandığına inanıyorum. Enerji şifacılarının bu tıkanıklıkları ortadan kaldırdığını ve insanlara vücutlarının kendilerini iyileştirmek için ihtiyaç duyduğu şeyi tam olarak sağladıklarını gördüm. Bu yüzden ne zaman bu şifacılarla tanışsam, yaşla birlikte gelen başka bir sorunu çözmelerini ve ayaklarımdaki kronik ağrıyı gidermelerini istedim.

Tüm yeteneklerine ve başkaları için elde ettiklerini gördüğüm sonuçlara rağmen, Dr. Zhi Gang Sha ile tanışana kadar kimse bana bu konuda yardımcı olamadı. Şifacı bulmak için dünyayı dolaşmış olmama rağmen bu ustayla yaşadığım yer olan San Francisco Körfez Bölgesi’nde tanışacaktım.

“Alternatif sağlık çözümlerinin hevesli bir arayıcısı olarak 2000 Whole Life Expo’ya gitmiştim. Dr. Sha’nın referansları kağıt üzerinde bana iyi görünüyordu, bu yüzden onu aramaya özen gösterdim. Oraya vardığımda canlı seyirci önünde şifa gösterisi yapmaya hazırlanıyordu. Bir gönüllü istedi, ben de elimi kaldırdım. Ön tarafa gittim ve tek ayağımda beni gerçekten rahatsız eden kısa bir iyileştirme yaptı. Beş dakika sonra ağrı geçti. Tamamen gitti. Bir hafta sonra ağrı geri gelmeyince diğer ayağımı tedavi etmesini istedim. Bu bir yıl önceydi ve her iki ayaktaki ağrı henüz geri dönmedi.

“Kaybedecek bir şeyim olmadığını anlayanca ondan alerjilerimi tedavi etmesini istedim. Hayatım boyunca saman nezlesinden ve alerjilerimi kontrol altına almak için kullandığım çeşitli ilaçlardan da aynı derecede acı çektim. Benim için uyuşukluk, sinirlilik ve rahatsızlık gibi yoğun yan etkilere dayanamadım. Dr. Sha ve asistanlarıyla yapılan yedi seanstan sonra tüm semptomlarım ortadan kayboldu. Sezonun geri kalanında alerjim yoktu. (Bu yıl nasıl geçineceğimi öğrenmek için bekliyorum.) Ayrıca, tek bir istisna dışında, soğuk algınlığı ya da gribe bile yakalanmadım; her ikisine de her zaman yakalanırdım.”

John Gray iyileştirme yeteneklerini övüyor ve bunun için minnettarım. Ama kendine yardım etmek için çok çalıştı. Ve bunu yaparken, bir dizi "tedavi edilemez" sorun birdenbire tersine döndü.

Pek çok televizyon programında “Bunu evde denemeyin” uyarısı yapılıyor. Ama senden yapmanı istediğim şey tam da bu. Şifacı içinizdedir. Bunu yapabilirsin!

Tekniklerim çok basit, pratik ve uygulaması kolaydır. En önemlisi çalışıyorlar.

Bildiğiniz gibi kendi kendini iyileştirme sisteminizi tetiklemenin sırrı, hücre içindeki madde ile hücre dışındaki enerji arasındaki dönüşümün dengelenmesinde yatmaktadır. Bunun, beden, zihin ve ruhtan oluşan eşit derecede önemli üç seviyede gerçekleşmesi gerekir.

Enerjiyi dengelemek ve artırmak için güç şifasının dört anahtarı vücut gücü, ses gücü, zihin gücü ve ruh gücüdür. Bunları kısaca tanıtayım.

VÜCUT GÜCÜ

Beden gücü teknikleri, enerji ve iletişim kanallarınızı açarak bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmenize yardımcı olabilecek özel el, ayakta durma ve oturma pozisyonlarını içerir. Bu teknikler size yardımcı olacaktır:

- İç organlarınızda güç ve enerji kazanın
- Bağışıklık ve dayanıklılığı artırmanın anahtarı olan enerji merkezlerinizin gücünü geliştirin
- Meridyenlerinizdeki (enerji yolları) enerji akışını teşvik ederek bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirin
- Hastalıkları önlemek için bağışıklık sisteminizin etkinliğini artırın
- Yaşam kalitenizi artırın
- Hayatınızı uzatın
- Zihniniz, bedeninizdeki organlar ve hücreler, Tanrı (inanç sisteminiz ne olursa olsun), Cennet Ekibiniz (tüm ruhsal öğretmenleriniz ve rehberleriniz, melekleriniz dahil) ile doğrudan konuşmanıza olanak sağlayan enerji merkezi olan Mesaj Merkezini açın. , başmelekler, yükselmiş üstatlar, azizler, atalar ve manevi dünyada sizi seven, sizinle ilgilenen ve manevi ve yaşam yolculuklarınızda size yardımcı olan herkes) ve kendi ruhunuz
- Göksel Gözünüzü (ruhsal dünyanın görüntülerini ve bedendeki enerji veya enerji tıkanıklıklarını görme yeteneğinizin merkezi) açın, böylece ruh dünyasını görebilir ve Cennet Ekibiniz ve Tanrınızla sevgiyi, ilgiyi ve şefkati paylaşabilirsiniz.
 - Manevi yolculuğunuzu aydınlatın

SES GÜCÜ

Doğudaki uygulayıcılar uzun süredir mantraları, tekrarlanan ifadeleri veya ses dizilerini belirli ve sürekli bir şekilde kullanmışlardır.

Her mantranın kendi mesajı vardır. Bazı mantraların iyileşmeye, enerji geliştirmeye veya Göksel Gözü açmaya yönelik özel bir mesajı vardır. Diğerlerinin Mesaj Merkezini açmak (Tanrı ve Cennet Takımınızla doğrudan konuşmak için) veya hayatınızı kutsamak veya korumak için özel bir mesajı vardır. Gerçekten de güçlü bir mantra buna benzer pek çok özel mesaj içerebilir.

Her mantranın ayrıca özel bir sesi vardır. Bu ses vücudun farklı bölgelerini titreştirir ve özel bir enerji taşır. Bu nedenle hücrelerinizin, organlarınızın, bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun iyileştirilmesi, kutsanması, korunması ve kalitesinin iyileştirilmesi için kullanılabilir.

Bir mantrayı uyguladığınızda yalnızca bir kez pratik yapmazsınız. Sadece birkaç kez pratik yapmıyorsunuz. Bir mantrayı söylediğinizde, en az on ila on beş dakika, belki de yarım saat, bir saat, hatta saatlerce pratik yapmalısınız. Neden? Örneğin, hücresel düzeydeki bir enerji blokajını ortadan kaldırmak için bir mantra söylediğinizi varsayalım. Mantranın gücü bunu yapabilir. Mantranın özel mesajı ve özel sesi hücrelerin ve organların titreşimini harekete geçirecektir. Mantra, hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyecektir. Bu dengenin sağlanması zaman alır. Bu nedenle başarılı mantra uygulamasının anahtarlarından biri tekrarlamak, mantrayı tekrar tekrar söylemektir.

Mantraları ve diğer özel şifa seslerini söylemenin ses gücü tekniği size yardımcı olacaktır:

- Vücudunuz, zihniniz ve ruhunuz için enerji ve dayanıklılık kazanın
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin
- Kendinizi fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak iyileştirin ve dengeleyin
- Kalbinizi ve ruhunuzu arındırın
- Vücudunuzun hücresel durumunu iyileştirin
- Sevgiyi, ilgiyi, şefkati, samimiyeti, dürüstlüğü ve nezaketi milyonlarca insanla aynı anda paylaşın
- İşinizin başarısı, ilişkilerinizin uyumu ve yaşamınızda güvenlik ve huzurun teşviki için bereket alın

- İyileşme gücünüzü artırın
- Mesaj Merkezinizi açmak gibi vücudunuzun, zihninizin ve ruhunuzun potansiyel yeteneklerini geliştirin
- Karmanızı temizleyin
- Ruhsal yolculuğunuzda aydınlanmış ve doyuma ulaşmış olun
- Zekanızı ve bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun bilgeliliğini geliştirmek için ruh dünyasından ilham alın
- Evrenin ve insanın sırlarını, ilkelerini ve yasalarını derinlemesine anlamak

AKIL GÜCÜ

Yaratıcı görselleştirme beyni geliştirebilir ve bedeni, zihni ve ruhu iyileştirebilir. Beyin araştırmacıları yaklaşık on beş milyar beyin hücresine sahip olduğumuzu açıklıyor. Hayatımız boyunca beyin hücrelerimizin yalnızca yüzde 10'unu kullanırız. Kullanılmayan yüzde 90'lık beyin hücrelerine "potansiyel" beyin hücreleri diyorum. Uyuyan beyin hücrelerinin potansiyel gücünü uyandırmak ve geliştirmek, zihnini geliştirmek isteyen her insanın hedefi olmalıdır. Kendini iyileştirme gücünüzün önemli bir kısmı burada yatıyor.

RUH GÜCÜ

Ancak madde üzerinde akıl yeterli değildir. Ruh maddeye karşı çok daha güçlüdür. Ruh gücü, ruhun iyileşmesi, mesajın iyileşmesi ve ruh iletişimidir.

Her ne kadar farkına varmasanız da, giderek daha fazla çoğunuz ruh bilgisini ve ruh aydınlanmasını arıyorsunuz. Giderek daha fazla sayıda insan hayatın amacını bilmek istiyor. Neden bazılarınız hiçbir yönünüz olmadığını hissediyorsunuz? Sinirli mi hissediyorsunuz? Depresyonda mı hissediyorsunuz? Sinirlilik ve depresyonunuzun ruhunuzla ilgili sorunlardan kaynaklandığının farkında olmayabilirsiniz. Başarılı ve zengin olabilirsiniz ama ruhunuz mutlu olmayabilir. Mutluluğunuz, sağlığınız, kişisel memnuniyetiniz ve tatmin edici bir işiniz varsa ruhunuz mutlu olacak ve Tanrı'nın ve cennetin sizi kutsadığını hissedeceksiniz.

Otuz yılı aşkın bir süredir geleneksel Çin sanatları ve tıbbı, Batı tıbbı, farklı dinler ve diğer ruhsal çalışmalar ve felsefeler üzerinde çalıştıktan sonra Eve, ruh gücünün tüm dünyadaki bir numaralı konu ve en önemli şifa gücü olduğunu anlamaya başladı. sizinle paylaşabileceğim bir teknik. Neden? Çünkü insan hayatındaki en önemli konulardan biridir. Ruh kişisel sağlığı, mutluluğu ve iş başarısını etkiler. Kısacası ruh hayatın özüdür.

Dört Anahtar Birlikte Nasıl Çalışır?

Yakında bu dört anahtarın şifaya güç vermek için ne kadar pratik ve derin olduğunu göreceksiniz. Ancak bunların kullanımının ne kadar basit olduğunu, birlikte kullanıldıklarında ne kadar güçlü olduklarını ve ne kadar çabuk iyileştirici sonuçlar getirebileceklerini anlamanızı istiyorum.

Kısa bir süre önce liderlik ettiğim bir kendi kendini iyileştirme atölyesinde, sırt ağrısı çeken var mı diye sordum. Birçok kişi hızla ellerini kaldırdı. Öne çıkması için Tony adında bir kişiyi seçtim. Sonra ona kendini nasıl iyileştireceğini göstermeye başladım.

İlk önce ona vücut gücü kavramını, hücresel titreşimi uyaran, enerji akışını teşvik eden ve enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldıran özel el, oturma ve ayakta durma pozisyonlarını tanıttım. Tony'nin sırt ağrısı sırtında enerji tıkanıklığı olduğu anlamına geliyordu.

"Lütfen önümde durun" dedim Tony'ye. "Bu temel ayakta durma pozisyonudur. Birçok kez kullanacaksınız. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın, dizlerinizi hafifçe bükün, sırtınızı dik tutun ve vücudunuzu rahat tutun. Bir anda Tony rahatladı. "Tony, sana Tek El Yakın, Tek El Uzak Kendini İyileştirme Yöntemini öğreteceğim. Tony, sağ elini yakın el olarak kullan ve arkana koy. Ağrılı bölgeyi işaret etmek için parmak uçlarınızı kullanın. Yakın elinizi vücudunuzdan 4 ila 8 inç uzakta tutun. Şimdi sol elinizi uzak el olarak kullanın. Avucunuz vücudunuza bakacak şekilde alt karnınızın önünden 12 ila 20 inç uzağa yerleştirin. Tony ağırlığını ileri geri verdi ve elleri için rahat bir yer buldu.

Daha sonra Tony'ye şifa mantralarını ve özel şifa seslerini kullanan ses gücünü öğretmeye başladım. Bu sesler enerji akışını teşvik eder ve enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırır. Tony'ye şöyle dedim: "Şimdi benimle birlikte tek bir ses söyleyin: Hooooonnnngggg, hooooonnnngggg, hooooonnnngggg, hooooonnnngggg." Hong alt sırttaki hücrel titreşimi titreştirir ve uyarır.

Artık Tony, iyileşmeyi teşvik etmek için yaratıcı görselleştirmeyi kullanan zihin gücünü öğrenmeye hazır. Tony'ye şunu önerdim: "Ellerinizi ve vücudunuzu aynı pozisyonda tutun. 'Hong, hong, hong, hong!' diye bağırmaya devam edin. Bunu defalarca tekrarlayın. Aynı zamanda ağırlı bel bölgenize yayabileceğiniz en parlak ışığı gözünüzde canlandırın."

Dördüncü tekniği, ruh gücünü tanıttığım zaman Tony rahattı, gülümsüyordu ve egzersizden keyif alıyordu. "Herkesin bir ruhu vardır. Bedenin her parçasının bir ruhu vardır. Belinizin de bir ruhu var ve belinizle doğrudan iletişim kurabilirsiniz," dedim Tony'ye. "Belinize şu sözleri söyleyin: 'Belimi seviyorum. Belimin ruhundan belimi iyileştirmesini rica ediyorum. Sırtımın alt kısmı titriyor. Enerji belimden mükemmel bir şekilde akıyor.' Ağırlı bel bölgenizde ışığın sürekli olarak yayıldığını gözünüzde canlandırın ve 'Işık, ışık, ışık, ışık' deyin. . . 'Hao, hao, vardı ('nasıl' olarak telaffuz edilir), bu da 'İyileş', 'Güçlen' anlamına gelir. Sonra 'Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim' deyin.

Tony bu dört tekniğe aynı anda uygularken seyirciler dikkatle izledi. Tony dönüp belinin alt kısmında ne kadar rahatladığını haykırdığında hayrete düştüler. Tony bir sonraki ay bana teşekkür etmek için başka bir atölyeye geldi çünkü sırt ağrısı geri dönmemişti.

MESAJ TEORİSİ

"Bütün bunların nasıl çalıştığını anlamıyorum" dediğinizi duyuyorum. "Bedeniniz ve ruhunuzla konuşan bunca şey nedir?" Açıklamaya ekleme yapayım.

Batı'da fizik, binlerce yıldır madde ve enerji kavramlarını incelemiştir. Çoğu insan için madde, somut ve bir yere özgü parçacıklardan oluşur. Enerji ise daha az elle tutulur ve yayılan dalgalardan oluşur. Zhi Neng tıbbının Madde-Enerji Mesaj Teorisinde mesaj, madde ve enerji arasındaki bağlantıdır - iletişim hattıdır. Evrende tüm mesajlar birbiriyle iletişim kurduğu için enerji ve madde arasındaki bu bağlantı tek yönlü bir iletişim değildir; iki yönlü veya çok yönlü bir iletişim olabilir. (Batılı bilimsel teori bu görüşü destekleyebilir. Bazı fizikçiler artık madde, düşünce ve bilgi arasındaki bağlantıdan söz ediyor. Hücrel biyologlar, hücrel iletişimin moleküler düzeyde net bir biyokimyasal anlayışını geliştiriyorlar.)

Dört güç iyileştirme tekniğinin (beden, ses, zihin ve ruh gücü), hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengelemek için hücrel düzeyde çalışan mesajlardır. Benzer şekilde, tüm şifalı bitkiler, vitaminler ve diğer ilaçlar da kendi mesajlarını taşır. Bu mesajların doğru kullanımı, chi akışını teşvik ettiğinden iyi iyileşme sonuçları getirecektir. Hepsisi hücrel düzeyde hücre içindeki madde ile hücre dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeler. Bu nedenle mesaj, insanların sağlıklı, mutlu, beslenmiş, tatmin olmuş ve aydınlanmış olmalarına yardımcı olmanın anahtarıdır.

Şu anda size ne kadar tuhaf gelse de, dört güçlü şifa tekniği sağlığını iyileştirmenin pratik bir yolunu sunuyor. John Gray'de olduğu gibi, size kendi "çaresiz" sorunlarınızı çözmenin bir yolunu bile verebilirler. Elbette tüm bu yeni fikirleri kendi yönteminizle kabullenmeniz gerekecek. Ama belki Mary Ellen'ın ve arkadaşı Jan'ın hikayesi bunu yapmanıza yardımcı olabilir.

"1970'lerin başında, bir hemşirelik öğrencisi olarak, uzun yıllar Çin'de yaşayan ve çalışan bir doktorun verdiği bir konferansa katıldığımı hatırlıyorum. Bu benim vücuttaki enerjiye, enerji yollarına ve akupunktura ilk maruz kalmamdı. Bunu sağlık hizmetlerinde ilginç bir fikir olarak dosyaladım.

"Yaklaşık on yıl farklı tıp disiplinlerinde çalıştıktan sonra bir yol ayrımına geldim. Doğal şifayı keşfetmek istedim. Hem masaj terapisti hem de Japon akupunktur uygulayıcısı oldum. Artık kendi kliniğimde bu enerji çalışmasını deneme fırsatım oldu. Hastalarımın bildirdiği sonuçlara hayran kaldım. Bu

noktada enerji hakkında daha fazla bilgi sahibi olmam gerekiyordu. Okuduğum materyalde sık sık bir kelime geçiyordu ve o da enerji iyileştirme egzersiz sistemi olan qigong'du. Çin'den gelen bu ustalar ellerini belirli pozlarda kullanarak nasıl böyle bir şifa yaratabildiler?

“Kocam ve ben bana bu şekilde nasıl iyileşeceğimi öğretecek bir qigong ustası bulmak için Batı Yakası'na taşındık. Dr. Sha ile tanışmak heyecan verici bir deneyimdi. Onun bir qigong ustasının ötesinde olduğunu hemen anladım. Bana enerjiyle nasıl inşa edileceğini, yönetileceğini, hareket ettirileceğini, uyarılacağını ve iyileştirileceğini öğreteceğini biliyordum.

“Enerji sadece anlaşılması zor değil, aynı zamanda ses, ışık, ruh ve zihin enerjisi gibi birçok biçimde de kendini gösterir. Ayrıca belirli el pozisyonları vücut üzerindeki etkilerini yönlendirebilir ve yoğunlaştırabilir. Benim kişisel inancım, fiziksel bir beden içinde muhafaza edilmiş enerji varlıkları olduğumuzdur, dolayısıyla, eğer fiziksel varlığımızda bir sorun varsa, bu enerji formları aracılığıyla kendimizi dengeleme ve iyileştirme yeteneğine ve gücüne sahip olmamız bana çok mantıklı geliyor. teknikler. Amacım enerji hakkında öğrenebildiğim kadar çok şey öğrenmekti, çünkü masaj ve akupunkturda olduğu gibi fiziksel manipülasyonun ötesine geçmek ve insanlara dokunmadan, yalnızca enerji akışını kullanarak iyileşmek benim kişisel arzumdu.

“Kısa bir süre önce böyle bir şifa fırsatı bana nasip oldu. Sevgili bir arkadaşım olan atlet Jan, sağ bacağında incik ateli adı verilen bir yaralanma yaşadı. Bu, koşucularda yaygın olan son derece acı verici bir durumdur. Ağrı bacağın alt kısmına doğru yayılır ve yaralanmanın ciddiyetine bağlı olarak kişi bacağına ağırlık veremeyebilir. Tıbbi geçmişim sayesinde geleneksel tedavi yöntemini anladım. Jan kısa bir süre koltuk değneği kullandı, bol miktarda ağrı kesici ve antienflamatüvar aldı ve fizyoterapi tedavisi gördü. Bir yıl sonra hala güçlü yürümesine devam edemiyordu ve ağrı geri dönene kadar yalnızca kısa süreler yürüyebiliyordu.

“Jan ortopedi cerrahına gitmeden önce kocamı ve beni ziyarete geldi. Hâlâ ağrısız yürüyemiyor, yardım etmemi kabul etti. Rahatça bir sandalyeye oturdu ve ben de onun önüne yerleştim. Kolumu uzatıp parmak uçlarımla Jan'ın kaval kemiğini ve daha spesifik olarak acıyı hissettiği yeri işaret ederek başladım. Daha sonra, bacaklarda ve kollarda hücrel titreşimi uyaran 11 sayısının (Çince'de "shuh-ee" olarak telaffuz edilir) doğal sesini söyledim. Ayrıca Jan'dan şifaya aktif olarak katılabilmesi için "shuh-ee" kelimesini tekrarlamasını istedim. Daha sonra, kaval kemiğinin yukarı ve aşağı doğru yayılan çok parlak beyaz bir ışığın yaratıcı görselleştirilmesi vardı ve tüm bu tekniklerin uygulanmasıyla, şifa veren ruhlardan arkadaşımı kutsamalarını istedim. Sadece üç ila dört dakika sonra iyileşmenin tamamlandığını kendi içimden biliyordum. Jan'ın 'Hepsi bu mu?' dediğini hatırlıyorum. bir şey olduğuna dair tamamen inançsızlıkla.

“Jan'ın çok fazla yürümeye tahammülü olmadığını fark ettiğimizden, minimum düzeyde yürüyüş gerektiren küçük bir gezi ile günümüzü planladık. Gün Ocak ayından itibaren hiçbir bacak ağrısı şikayeti olmadan ilerledi. Yemek yerken bacağının nasıl hissettiğini sorduk. Sorumuz onu o sabahki iyileşmeden sonra ilk kez bacağı hakkında düşünmeye sevk etti. Artık ağrısının kalmadığını anlayınca ağlamaya başladı ve yaptığımız onca yürüyüşe rağmen normalde bu zamana kadar acı çekiyor olurdu.

“Ertesi sabah hiç acı çekmeden kalktı ve bir saatlik güç yürüyüşü yapmaya karar verdi. Enerjisini artırmak ve iyileşmesini hızlandırmak için ona yürürken kullanabileceği başka bir ilahi öğrettim. Bu ilahi, vücuda içsel enerji masajı sağlayan ve enerji gelişiminin anahtarı olan '3396815' ("sahn sahn joe lew bah yow woo") özel şifa numarasıydı. Jan güç yürüyüşünü başarıyla tamamladı ve geri döndükten sonra hala hiçbir ağrısı olmadı. O zamandan beri Jan düzenli olarak yürüyor; bazen günde iki kez, birer saat boyunca güç yürüyüşü yapıyor ve hiçbir rahatsızlık duymuyor. Bu basit teknikleri kullanarak arkadaşıma yardım edebildiğim için gerçekten alçakgönüllü ve minnettarım.

Size az önce tanıttığım güçlü şifanın dört anahtarı size sağlığınıza, alışkanlıklarınızı ve yaşamınızı

iyileştirme gücü verecektir. Öğreneceğiniz basit, hızlı ve etkili teknikler, tıpkı yemek yemenin, su içmenin ve havayı solumanın yaşamın kendisini canlandırması gibi, kendi kendini iyileştirmeyi de canlandıracaktır. Bunları ister herhangi bir geleneksel tıbbi uygulama veya alternatif sağlık yöntemiyle birlikte ister tek başına kullanın, kendi sağlığınıza olan ilişkinizi keşfetmenize yardımcı olacaktır. İçinizdeki şifacıyı tanıyacak ve seveceksiniz.

KENDİNİ İYİLEŞTİRMENİN KEYFİ

BEN

Bu tür doğal, müdahalesiz bir iyileşmenin, bu kadar derin olabilecek fiziksel değişiklikleri bu kadar hızlı etkileyeceğine inanmak zor. Ancak bir dizi çalışmanın size göstereceği gibi öyle.

KAN HÜCRESI ANALİZİ

Jill ve Daniel, canlı kan hücrelerini analiz eden sertifikalı mikroskopistler. Bu analizi, kanın kurumasını önlemek için hemen cam bir slaytla kapatılan bir lamel üzerine hastanın parmak ucundan bir damla kan damlatarak gerçekleştirirler. Slayt daha sonra görüntüyü bir video monitörüne yansıtan bileşik bir mikroskopta yüksek büyütmede görüntülenir. Bu sayede kişinin sağlığının hücresel düzeyde kalitesi ortaya çıkar. Örneğin tamamı aynı büyüklükte ve birbirinden ayrılmış olan yuvarlak, simetrik alyuvarlar, kanın vücudun tüm farklı bölgelerine gerekli olan oksijeni sağlayabildiğini göstermektedir.

Süreç, yalnızca kişinin sağlık durumu hakkında güncel bilgi sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda gelecekte sorun yaratabilecek kalıplar hakkında da bilgi sağlıyor. Örneğin patolojiler

Bazen hastalık olarak ortaya çıkmadan yıllar önce kanda ortaya çıkarlar.

Çalışmalarıyla bağlantılı olarak Daniel ve Jill, enerjinin hücrelere girip çıkmasıyla ilgili endişesi nedeniyle enerji şifasına merak duymaya başladılar. Böylece Şubat 2001'de konuyla ilgili bir seminere katıldılar. Benimle orada tanıştılar.

Daniel, "Dr. Sha'nın çalışmasını görmeden önce şifa enerjisi kavramı konusunda biraz şüpheliydik" diyor. "Ancak Dr. Sha'nın tutkusu ve enerjisi bizi hoş bir şekilde şaşırttı. Salondaki herkesin dikkatini çekti."

Elbette bu onların şüpheliğini hafifletmedi; John Gray (kendisi de güçlü bir şifacı haline geldi) ile birlikte yönettiğim bir kanser iyileşme programına katılanların test edilmesini önerdiklerinde bu şüphelerin tamamen haklı çıkacağını umuyorlardı. iyileşmenin hastaların kanı üzerindeki etkileri. Daniel ve Jill'in kendi sözleriyle ne bulduklarını size anlatmasına izin vereceğim:

"Enerji şifasından önce ve sonra canlı kan hücresi analizinin yapılmasına ilişkin bulgularımız aşağıdadır. Gerçek bir ölçüm elde etmek ve operatör hatasını ortadan kaldırmak için birkaç kan örneği alınırken çok dikkatli davrandık. İyileşmeden önce kanı inceledik. Düzensiz kırmızı kan hücrelerinin kümelenip birbirine yapıştığı ve kanda karaciğer veya bağırsak stresini gösteren fibrin spiküllerinin (küçük siyah çizgiler olarak görülen) birçok belirtisini gördük.

"Katılımcılar daha sonra Dr. Sha ile şifa sürecinden geçtiler. İyileşmenin ardından oturup yirmi dakika beklediler. Daha sonra katılımcıları tekrar test ettik. Çoğu durumda kanda şaşırtıcı sonuçlar gördük.

"Dikkate değer sonuçlardan biri, kırmızı kan hücrelerinin birbirine yapışmaktan serbestçe hareket etmeye başlamasıydı. Bu genellikle yalnızca kişi birkaç saat boyunca çok miktarda su içtiğinde görülür, çünkü kırmızı kan hücrelerinin birbirine yapışmasının temel nedeni dehidrasyondur.

"Kısacası enerji çalışması kanı olumlu yönde etkiledi. Tek bir şifa seansından sonra kanın dengesiz bir durumdan daha dengeli bir duruma geçtiğine dair işaretler gördük; bu değişikliklerin oluşması normalde haftalar olmasa da günler sürecektir bir diyet değişikliğidir."

VÜCUT KİMYASI DEĞERLENDİRMESİ

Beslenme, bitki bilimi, canlı ve kuru kan hücresi analizi ve vücut kimyası değerlendirme alanlarında sertifikalı, Moraga, California'dan bir doğal sağlık danışmanı ve bitki uzmanı olan Joan Kasich, kanserin iyileşmesi üzerine bir vücut kimyası değerlendirmesi yapmaya karar verdi. program katılımcıları. İlk olarak Kasım 2000'de ve iki ay sonra Ocak 2001'de idrar ve tükürüklerini analiz ederek, şifa seanslarının katılımcıların vücut kimyasında istatistiksel olarak anlamlı bir iyileşme sağlayıp sağlamadığını görecekti.

Hem önceki hem de sonraki testleri tamamlayan on yedi kişiden alınan sonuçlar anlamlıydı. Kasich, "İlk test edildiğinde her bir kişi dengesiz bir pH seviyesi gösterdi" diyor. "PH seviyeniz dengesiz olduğunda (ki bu genellikle stres, yetersiz beslenme veya toksinler nedeniyle olur), vücut, kalsiyum, sodyum, potasyum ve magnezyum gibi mineralleri, asitlerin neden olduğu tampon asidi için hayati organlardan ve kemiklerden ödünç almak zorunda kalır. sindirilmemiş proteinleri vücuttan güvenli bir şekilde uzaklaştırır. PH seviyesini daha da dengesiz hale getiren bu demineralizasyon sürecinin hastalığa neden olduğuna inanıyorum. PH seviyesi hedef 6,4 seviyesine yaklaştıkça vücut mineral kaybını durdurur ve böylece organların daha fazla besin emmesine olanak tanır. PH'ı dengeleyin ve vücudunuz, alerjiler, cilt döküntüleri, eklem sorunları veya kanser gibi sizi rahatsız eden tüm fiziksel rahatsızlıklardan kendisini iyileştirecektir.

On haftadan kısa bir süre sonra Kasich tarafından test edilenlerin yüzde 59'unun pH seviyelerinde önemli bir iyileşme görüldü. (Üç ay sonra, pH seviyesinde kayda değer bir iyileşme gösteren katılımcılardan biri, yakın zamanda yapılan bir karaciğer taramasında artık herhangi bir kanser izinin ortaya çıkmadığını bile açıklayacaktı.) Test edilen katılımcılar arasında yüzde 65'i sindirimlerinde belirgin bir iyileşme gösterdi; Sağlıklı yaşamın kritik bileşeni.

Kasich, "Kimyaların yansıtmadığı şey, proje ilerledikçe insanların yüzlerinde ve davranışlarında gördüğüm genel değişimdir" diyor. "İnsanların gözlerinde daha fazla parlaklık, yanaklarında daha fazla renk ve daha fazla animasyon fark ettim. Proje ilerledikçe katılımcıların çoğunun dayanıklılığının arttığı görüldü. Ve grubun mutluluğunda genel bir artış gördüm. Mutluluk sağlıktır."

Kasich'in işaret ettiği gibi tanık olduğu şifa gücü, fiziksel düzeyde olduğu kadar duygusal düzeyde de gerçekleşiyordu. Herhangi bir fiziksel değişikliğin gerçekleşmesinden önce tutumda bir değişiklik olması gerekiyordu. Kısacası katılımcıların sağlıklarında bir değişiklik yaratabileceklerine inanmaları gerekiyordu.

MOTIVASYON

Ama şunu kabul edelim; inanç yeterli değil. Yeni Çağ bilincine rağmen, olumlamalar da öyle. Önce arzunun enerjisine erişerek, aktif olarak yeni bir gerçeklik aramalı ve sonra yaratmalısınız. Zaten iyiyseniz, sağlıklı olma arzusunu yaşamayacaksınız. Eğer kendinizi iyi hissetmiyorsanız, o zaman öncelikle nerede olduğunuzun farkına vararak başlamalısınız, sonra bunu arkanızda bırakma arzusunu ve iradesini oluşturmalsınız, örneğin: "Yardıma ihtiyacım var. Yardım istiyorum. Ben iyileşmek istiyorum ve bu konuda bir şeyler yapmaya hazırım."

Bu son nokta, ilki kadar önemlidir. "Vücudum giderek daha iyiye gidiyor" veya "Her uyandığımda hayatım giderek daha iyiye gidiyor" diye düşünebilirsiniz ve bu harika. Ama tüm yaptığınız buysa, bunun bir etkisi olmayacak. Eğer şanslıysanız, sizi olduğunuz yerde tutacaktır. Ancak çoğu zaman, eğer işleri daha iyi hale getirmek için hiçbir şey yapmazsak, işler daha da kötüleşir.

Olumlamalar eylem olmadan yeterli değildir. Hayatı istikrarlı bir şekilde fakirden fakire doğru giden, otuzlu yaşlarında bir kadını hatırlıyorum. Serbest televizyon yapımcısı olarak kariyeri yavaş yavaş kurumaya yüz tutuyordu. Evlenmeyi arzulasa da birkaç yıldır hiçbir romantik bağı olmamıştı. Ancak tüm bunları değiştirecek bir şey yapmak yerine, bilgisayarından buzdolabına kadar her şeye yapıştırılan Post-It'lere yazılmış olumlu sözlerle çevrili dairesinde oturdu. Neden diğer seçenekleri daha aktif bir şekilde takip etmediği sorulduğunda rutin olarak "Evren bunu sağlayacak" diye iddia ediyordu. Ancak evren yalnızca istediklerini elde etmek için harekete geçenlere olanak sağlar.

Sonuçta kendinize yardım etmelisiniz. Bu onaylama duygusu iyileşmenizin, blokajların serbest bırakılmasının ve enerjinizin yeniden akmasının sadece başlangıcıdır. O zaman sorununuzu çözmek için inisiyatif almalısınız. Sadece bu kararı tek başına vermek sağlığınıza olumlu yönde etkileyecektir çünkü bu, vücudunuza ve beyninize, durumunuzu değiştirme gücüne sahip olduğunuza dair bir mesaj gönderir. Umutsuzluk yerine umut, çaresizlik yerine kontrol hissetmek enerjinizdeki engelleri kaldırmaya başlayacaktır. Ama bu sadece başlangıç. İş yapmaya devam etmeye, rotada kalmaya istekli olmalısınız.

Arzu, iyileşmeyi sağlayan şeyin büyük bir parçasıdır. Bunu gerçekten istemeniz gerekiyor. Artan arzu, kendinizi yeniden yaratmak ve iyileştirmek için daha fazla motivasyon ve daha fazla enerji yaratır. Ama bu iyileşmeye katılmanız gerekiyor. Eğer işi eninde sonunda bir başkasının sizin yerinize yapacağı fikrine güvenirseniz, kendi çabalarınız boşa çıkar. Öte yandan, kendinizi iyileştirmeyi öğrenebileceğinizi varsayarsanız ve çaba gösterirseniz sonuç alırsınız.

Çinliler, hasta ve zayıfların ona ulaşmak ve iyileşmek için çabaladığı bir dağın tepesinde oturan bir şifacı hakkında bir hikaye anlatır. "Neden insanları iyileştirmek için şehre inmiyorsun?" o sordu. "Gerçekten hasta insanlar buraya çıkamıyor ve yalnızca sonunda bunu telafi edenler bundan faydalanabiliyor."

Şifacı reddetti. "Buraya doğru yürüyüş yapmadıkları sürece iyileşmeye hazır değiller" diye yanıtladı.

İyileşeceğinize inanmak başka şey, ama oraya ulaşmak için bazı fedakarlıklar yapmak başka şey. Başka bir deyişle, niyet artı uygun eylem eşittir sonuçlara. Her şey sizinle başlar ve sizinle biter. Zamanı ve enerjiyi ayırmalısınız. İyileşmek için o dağa her tırmandığınızda ve bedeniniz size "Bunu yapmak

istemiyorum" derse ve zihniniz size "Bunu yapmak istemiyorum" derse, geri dönmeniz gerekir ve "ama iyileşmek istiyorum" deyin. Ve sonra devam edin; yine de yapın.

Sonuç bu. Seni rahatsız eden ne olursa olsun iyileşmek istiyorsun. Yani ne gerekiyorsa onu yapıyorsun.

Toplumumuzda bu her zaman kolay değildir. "Bugün, hızlı çözümlerle iştahımız o kadar kabardı ki, teşhis cihazları ve mucizevi ilaçlara yönelik arayışımız neredeyse sağduyumuzun üstesinden geldi. Cerrahi zekanın bizi kurtarmaya yeteceğini düşünüyoruz, değilse de bir sonraki dikkat çekici bilimsel keşif bunu başaracak," diye yazıyor Herbert Benson, The Relaxation Response adlı kitabında. "Zihin/beden terapilerinin günlük tıbbi sorunların büyük çoğunluğunda etkili olduğu kanıtlanmış olsa da, rahatlama veya stres yönetimi tekniklerini düşünmek yerine ağrıları ve acıları dindirmek için ecza dolabına koşma eğilimindeyiz."1 ayrıca kendi kendini iyileştirmenin etkinliğini çok çabuk yargılamaya eğilimliyiz. Bu delilik. Hipertansiyonu olan kişiler hayatları boyunca tek bir şikayet duymadan ilaç kullanırlar. Ancak kendi kendini iyileştirme ile bir veya iki kez denerler ve sonra herhangi bir değişiklik görmediklerinde hiçbir şey olmadığını söyleyerek vazgeçerler. Adil değil.

Öğrenmek üzere olduğunuz kendi kendini iyileştirme yöntemlerini uygulamak, günlük yaşamınızın rutin bir parçası haline gelmelidir. Bunlar güç-
Yiyecek, su ve hava yaşam için ne kadar önemliyse şifa teknikleri de kendi kendini iyileştirme açısından o kadar önemlidir.

Bu, kendi hayatınız ve kendiniz üzerindeki kontrolü yeniden kazanmanın nihai sistemidir. Ve bu günlerde bu tamamen kritik bir durum. Mars ve Venüs için Pratik Mucizeler adlı kitabı tam da bu konuyu ele alan ve yaşamın zorluklarına uyum sağlamanıza yardımcı olabilecek dokuz yol gösterici ilke sunan John Gray, "Değişim, dışımızdaki dünyada hiç olmadığı kadar hızlı" diyor. "İçeride hızla değişme yeteneğimizi kullanmazsak, dış devrimden giderek daha fazla stres yaşayacağız."

Ancak şaşırtıcı bir şekilde çoğumuz kendi sağlığımız üzerinde gerçekte ne kadar kontrol sahibi olduğumuza dair hiçbir fikrimiz yok. Örneğin araştırmalar, insanların sadece meditasyon yaparak veya rahatlatıcı düşünceler düşünerek kan basıncını başarılı bir şekilde düşürebildiğini göstermiştir.2 Maymunlar bile, ilaç kullanmadan kan basıncını kontrol edebilecek şekilde eğitilebilir. Elbette tüm fiziksel koşullar buna hemen yanıt vermiyor. Ancak başımıza gelenleri kontrol edemediğimizde bile tepkilerimizi kontrol edebiliriz; bu da daha sonra olacakları etkileyecektir.

"Bu çok zorlu bir çalışma gibi görünüyor" dediğinizi duyar gibiyim. İşte bu noktada yanılıyorsun. Kendini iyileştirme motivasyon, kararlılık ve sebat gerektirir. Ama bu olumsuz bir şey değil. Aksine. Kendini iyileştirmek neşelidir, eğlencelidir. Konuşuyor, şarkı söylüyor, dans ediyor. Hastalık yerine yaşam planlarına, onu yenilemek ve canlandırmak için elinizden geleni yaparken hayatınızdan en iyi şekilde nasıl yararlanacağınıza odaklanmaktır.

Elbette ilk başta her zaman öyle görünmüyor.

Kırklı yaşlarının başlarında bir kadın olan Jackie, "Kanser olduğunuz söylendiğinde karşı konulmaz ve unutulmaz bir şok hissedersiniz" diye yazıyor. "Ve özellikle vücudunuz iyi hissettiğinde şok oluyorsunuz.

"Fiziksel olarak kendimi her zamankinden daha iyi hissettim ama duygusal olarak hiç bu kadar kötü hissetmedim. Bir yazar, televizyon yapımcısı ve sosyal değişim ve özgüven konularında aranan bir konuşmacı olarak hasta olmaya zamanım yoktu. İronik bir şekilde, PBS için sağlık ve mutluluk arasındaki bağlantıyı konu alan 'Sağlıklı Yaşam5' adlı bir televizyon programının prodüksiyonunu bitirmek üzereydim.

"Bu kesinlikle dikkatimi çekti. 'Sağlıklı Yaşam ve kanser oldum! Her zaman sağlığımla gurur duydum. Durup bir yalanı yaşayıp yaşamadığımı merak etmem gerekti. Burada tam olarak en çok öğrenmem gereken şeyi öğretiyordum: sağlığın, mutluluğun ve özgüvenin anahtarları. Ruhum iliklerine kadar sarsıldı.

“Birçok şey ters gitmişti. Ama öncelikle bu hikayede bir mucize olduğunu söyleyeyim. Newsweek'e göre yüzde 84'ümüz mucizelere inanıyor ve yüzde 42'miz bir mucize yaşadı. Kardeşim sayesinde ben de yüzde 42'den biriyim.

“Teşhis konulduktan altı ay önce profesyonel hayatım dağılmaya başladı. Bazı yıkıcı aksilikler yaşadım. Önerdiğim bir televizyon dizisi, üç kez hüküm giymiş bir suçlu olduğu ortaya çıkan bir yapımcı tarafından seçildi. John F. Kennedy Jr., düzenlediğimiz bağış toplama etkinliğinde konuşmacımız olmayı kabul etti; sözleşmelerin imzalanmasından bir aydan kısa bir süre sonra öldürüldü. Çok satan birçok kitabın ortak yazarlığını yaptıktan sonra ortağımla kötü bir ayrılık yaşadık. Kosova savaşı sırasında Makedonya'ya otuz beş palyaço doktor, tıbbi malzeme, oyuncak, balon, bere bebekleri ve Patch Adams, MD şeklinde büyük bir eğlence ve sevgi getirerek Makedonya'ya özel bir insani yardım misyonu oluşturmuş ve yürütmüştüm. İçer acısı mülteci kamplarında yaşayan 143.000 mülteci ve çocuk. İngiltere'den bir haber ekibiyle Fox News'te canlı bir küresel uydu yayını planlandı. Doğrudan eylemi ve sevgiyi eylem halinde göstermek için ne harika bir fırsat! Bu hikaye aniden sınır katliamı manşet hikayesi olarak rafa kaldırıldı. Bilirsin, eğer kanarsa, yol açar. Kamplarda hayatlarına dokunduğumuz çocukların ve ebeveynlerin yüzlerindeki mutluluk ve kahkaha beni çok etkilese de, yeterince çabalamadığımı hissettim. İyi olan her şey yalnızca yapıyı bozmak, parçalamak veya raydan çıkarmak için ortaya çıkıyor gibiydi.

“Hiçbir şey yapamayacağımı hissetmeye başladım. Hayatımın hiçbir önemi olmadığını hissettim. Ölümü düşünmeye başladım. Bu altı ay içinde çok yakın ve çok sevdiğim iki arkadaşım da ölmüştü. Onlara katılmayı merak ettim. Belki diğer taraftan daha fazlasını yapabilirim. Sevgimi ve sunabileceklerimi karşılayabilecek bir yer veya proje bulabileceğimi hissetmedim. Yeterince iyi olup olmadığımı sorguladım. Ama en azından sağlığıma kavuştum. Ya da öyle düşünmüştüm.

“Yıllar önce kardeşimle büyük bir anlaşmazlık yaşadık. Parçalanmış ilişkimiz üzerime giderek daha fazla yük olmaya başladı. Onun kaybının acısını gerçekten yaşadım. Yıllardır meditasyon yapıyordum ve birçok manevi uygulamaya bakıyordum. Duanın gücünü biliyordum, bu yüzden ilişkimizi iyileştirmesi için Tanrı'ya dua ettim. Tam bir ay sonra telefon çaldı. Ameliyat olması gerekiyordu ve benim Baltimore'a gelip onunla ilgilenmemi istedi.

“Elbette çok endişelendim ama aynı zamanda onun beni istediğini duyduğumda çok sevindim. Daha sonra bazı arkadaşlarıyla açık denizde balık tutmak için tatile gittiğini öğrendim. Arkadaşlar acil bir durum vardı ve iptal etmek zorunda kaldılar. Yalnız gitmek istemeyen kardeşim, yan tarafta tatil yapan tamamen yabancı birini davet etti. Ayak doktoru olduğu ortaya çıkan bu yabancı, kardeşimin rahatsız olan ayak parmağını fark ettiğinde ve reçete etmekte ısrar ettiği bir ilacı almadan önce ona kan testi yaptırmasını istediğinde, açık denizlerdeydiler.

“Kan testlerinde demir eksikliğinin, bazı hastalıkların veya iç kanamanın belirtisi olan şiddetli anemi görüldü. Derhal yapılan testler sonucunda kolonunda golf topu büyüklüğünde bir tümör ortaya çıktı.

“Kardeşim kendini hiç bu kadar iyi hissetmemişti, bu yüzden tümör tanısı şok oldu. Ancak cerrahın ameliyathanenin dışındaki bekleme odasında bize verdiği haber kadar büyük bir şok olmadı: Tümör kötü huyluydu ve benim de aynı şey için hemen test yaptırmam gerekiyordu.

“Sağlıklı olduğumu kanıtlamak için görev bilinciyle bir dizi teste girdim. Şok ve dehşet içinde bana da aynı teşhis konuldu. Kardeşimin ameliyatından ve iyileşmesinden bir aydan kısa bir süre sonra ben de ameliyat oldum. Trajedi gibi görünen bir olay yüzünden birbirlerinden bu kadar uzakta olan iki kişinin bir araya geldiğini hayal edin. Bir travmayı ya da benzer bir trajediyi paylaşan biriyle kurduğunuz bağdan daha güçlü bir bağ olamaz. Ancak trajedi tam bir mucizeye dönüştü. Doktor, ikimizin de bu kanserleri çok erken tespit ettiğimizi ve herhangi bir takip tedavisine ihtiyaç duymadığınızı söyledi. Her düzeyde felaket gibi görünen şey bir nimete dönüştü.

“Ölüme bir kez daha yaklaşacağımı bilmiyordum. Kardeşimle iyileştikten sonra eve döndüm ve işime

geri döndüm. Bir toplantı sırasında aniden korkunç karın ağrıları çekmeye başladım ve bu da beni doğrudan doktora gönderdi. Bir dizi test ve ameliyata yol açan rahim biyopsisi yaptı.

“İkinci seferde kanser olduğunuzu söylemek kulağa daha iyi gelmiyor, özellikle de dört ay içinde ikinci kez olduğunda. Ancak onkolog, kanserin ne kadar yaygın olduğunu öğrenmek için bir dizi ameliyatın gerekeceğini ekleyerek haberi verdiğinde, kitap rafına bir göz attım ve orada bir palyaço doktor heykelciği gördüm. Patch Adams'ın bana ne kadar ihtiyaç duyulduğunu ve gerekli olduğumu söylediğini hatırladım ve bir şekilde tekrar iyi olacağımı biliyordum. Hemen ayağa kalktım. 'Vay canına, bu bir mucize!' Doktora bildirdim. 'Aynı yıl içinde iki kez kanserden kurtulacağım.'

“Tanrıya şükür ki Patch'le palyaço doktor olarak çalışmak bana mizahın ne kadar iyileştirici olduğunu öğretmişti. Bu kanseri yenmek için duanın yanı sıra mizahı da kullanmaya karar vererek, Aziz Patrick Günü için planlanan ameliyattan önce bacaklarımın her yerine dört yapraklı yeşil yoncalar boyadım. Hastaneye giderken giydiğim yeşil peruk ve parlak yeşil elbiseyi oldukça güzel tamamladılar. Ameliyat olacak herkesin tedirgin bir şekilde beklediği ameliyathanede, bir arkadaşımın bana e-postayla gönderdiği - çok gülmekten ağlatan türden- bir dizi şaka anlattım. Her yerde gülümsemeler ve kahkahalar. Ayılma odasında uyandığımda hala bacaklarımda olan dört yapraklı yoncaları fark ederek gülümsemeden edemedim. Ve muhtemelen o günkü kahkahalar yüzünden kendimi gerçekten harika hissettim.

“Laproskopik histerektomi öncesi, ameliyathanenin hemen dışındaki bekleme odasında kötü huylu rahmim için sürpriz bir veda partisi planlamıştım. Hastane personeli, ailem ve arkadaşlarım için balonlar, palyaçolar, müzik, hediyeler ve sürprizler vardı. Hastanede olduğunuzu asla tahmin edemezsiniz. Ameliyatı sorunsuz atlattım ve kısa bir süre sonra yataktan kalkıp yürüyerek doktorları şaşırttım. Sekiz haftalık günlük radyasyon tedavisinin ardından doktorlarım tarafından işime dönmek üzere serbest bırakıldım.

“Artık insan benim dünyanın zirvesinde olacağımı, hayatta olmaktan mutluluk duyacağımı ve bu dünyada ne kadar daha kaldığımı bilmeden her anı değerlendirmeye hazır olacağımı düşünebilir. Sanırım travma sonrası stres bozukluğundan muzdarip olduğumu söyleyebilirsiniz. Tekrar yaşanmasından korktum. Ölümünden korkuyordum ama hayattan da korkuyordum. Hareket edemiyordum. Sıkışmıştım. Yaşam tarzımın, işime karşı duygusal tepkilerimin ve işle ilgili tüm hayal kırıklıklarının hastalığıma yol açtığına inandığımdan, yeniden çalışmaktan ve toksik hale gelebilecek herhangi bir ilişkiye girmekten korkuyordum. Stresin, başarısızlığın, gerçekleşmeyen hayallerin, arzuların, umutların, değişimi etkileyip sonuç üretememenin, hareket ettiremediğiniz bir şeye karşı sert bir şekilde baskı yapmanın kansere yol açabileceğini biliyordum. Hizmet etmenin yollarını bulamamak da stres yaratabilir ama denemekten korkuyordum. Kış uykusundaydım ve izolasyondaydım. İşte o zaman Dr. Sha ile tanıştım ve onun kendi kendini iyileştirme teknikleriyle tanıştım.

“Bana sorarsanız ameliyat ve tedavi bittikten sonraki iyileşme dönemi en kritik dönemdir. İşte o zaman başarılı bir şekilde yaşayabilir ve hayata geri dönebilirsiniz ya da tekrar hastalanıp ölebilirsiniz. Her ne kadar belli bir miktar adrenalin ameliyat ve tedavileri atlatabilmenizi sağlasa da, iyileşmeniz sırasında buna sahip değilsiniz. Kendi kendimi iyileştirmenin gücü, kendime yardım edebileceğimi bilmenin gücü beni tekrar eyleme iten şeydi. Her ne kadar çok paslanmış olsam da işler akmaya başladı. Şarkı söyledim. Taşındım. Şarkı söyledim. Dans ettim. Başkalarını iyileştirmek için çalıştım. Ve kendimi iyileştirirken güldüm.

Jackie kelimenin tam anlamıyla kendisini kanepeden bile kalkamayan bir kadından, günde on altı saat çalışan, hiç durmadan gülen ve sağlık ve zindelik poster kızına benzeyen bir enerji yığınının dönüştürdü.

"O hasta?" bir adam onunla tanıştıktan sonra sordu. "O olamaz. Olumlu bir şekilde parlıyor.

Haklıydı.

Jackiev, "Son testlerimin kanserden kurtulduğumu gösterdiğini bildirmekten mutluyum" diyor.

“Kardeşim ve ben neredeyse her gün konuşuyoruz. Derinden minnettarım ve iyileşmenin verdiği mutluluğun büyük fark yarattığına tamamen inanıyorum.”

Jackie'nin keşfettiği gibi, bu neşeli ve keyifli şifa gücünden kaynaklanan etki yaşamı değiştirebilir. Ancak birazdan göreceğiniz gibi teknikler oldukça basittir.

VÜCUT GÜCÜ

Neden milyonlarca qigong, Budizm, Taoizm, Konfüçyüsçülük, tai chi ve diğer şifa sanatları uygulayıcısı her gün vücut gücü tekniklerini uyguluyor? Çünkü işi hallediyorlar.

Enerji kazanmak ve bedeni, zihni ve ruhu iyileştirmek için kullanılabilecek bu tekniklerden binlercesi vardır; bunların hepsini burada tartışamayacak kadar çoktur. Seni sadece dört tanesiyle tanıştıracam ama bunlar hayatını iyileştirmeye yetecek. Bu kitaptan öğreneceklerinizin yanı sıra, bundan önce öğrenmiş olabileceğiniz bedenle ilgili güç tekniklerini kullanmaya devam edeceğinizi umuyorum. Hepsi sizin için çalışacak.

7

Beden gücü teknikleri, farklı enerji alanlarını kullanarak enerji akışını sağlayan özel el ve vücut pozisyonlarıdır. Şifacılar bunun farkında olsun ya da olmasın, tüm şifa disiplinleri, arkalarında hangi felsefe yatıyorsa, nereden gelirse gelsin, şifa vermek için hücresel düzeyde çalışırlar. Burada neyden bahsettiğimizi size hatırlatmama izin verin: chi, hücrelerinizden ve organlarınızdan yayılan enerji. Sonuçta, geleneksel Çin tıbbında chi "hayati enerji" ve "yaşam gücü" anlamına gelir; dolayısıyla sağlıklı, dengeli ve mutlu bir yaşam istiyorsanız içinde ve dışınızda iyi bir chi'ye sahip olmalısınız.

Bildiğiniz gibi chi, hücrelerin içindeki ve organların içindeki maddeden dönüşen enerjidir. Bu enerjiye, chi'nin hangi organdan veya vücudun bir kısmından yayıldığı bağlı olarak farklı isimler verilir. Örneğin kalpten yayılan Chi'ye kalp chi adı verilir. Böbreklerden yayılan Chi'ye böbrek chi'si, beyinden yayılan chi'ye de beyin chi'si denir. Her organın, aslında vücudun her parçasının kendi chi adı olmasına rağmen hepsi vücudun tek enerji sisteminin parçalarıdır. Dolayısıyla sistemin dengede olması için tüm organların uygun miktarda enerji alıp vermesi gerekir.

Farklı organların chi'si uyumlu bir şekilde yayıldığında sağlığınız iyidir. Herhangi bir organ bakteriyel veya diğer enfeksiyonlardan veya duygusal dengesizlik ve stresten dolayı çok fazla veya çok az titreştiğinde, organların chi'si uyumsuz bir şekilde yayılacak ve hastalık meydana gelecektir.

Vücuttaki tek bir yaşam enerjisi kavramını genişletirsek, evrende yalnızca bir tane chi olduğu hipotezini kurabiliriz. Güneş enerji yaydığına, güneşin tadını çıkarırız. Güneşten yayılan chi'ye güneşin chi'si denir. Kız arkadaşınız veya erkek arkadaşınızla gece göl kenarında oturduğunuzda gölün ve ayın sevgisini, huzurunu, uyumunu hissedersiniz. Gölden yayılan chi'ye gölün chi'si adı verilir. Ay'dan yayılan chi'ye ayın chi'si adı verilir. Mısır'daki piramitlere gittiğinizde piramitlerin chi'sini hissedersiniz. Çin Seddi'ne gittiğinizde Çin Seddi'nin chi'sini veya enerjisini hissedersiniz. Pasifik Okyanusu'nun yanında durduğunuzda nemli havayı içinize çekerken göğsünüzün genişlediğini ve okyanusun chi'sini hissedin. Amazon yağmur ormanlarına gittiğinizde Amazon yağmur ormanlarının chi'sini hissedersiniz.

Chi hakkındaki bu tartışma tek bir cümleyle özetlenebilir: Chi, maddeden yayılan enerjidir. Ancak kişisel isimlerde ve ticari isimlerde de chi vardır. İsminizin kendine ait bir chi'si var. Şirketinizin veya herhangi bir işletmenin adı da öyle. Sağlığınız, mutluluğunuz ve başarınız hem kişisel adınız hem de işletme adınızla yakından ilgilidir. İşletmeniz başarılı olmazsa lütfen işletmenizin adının doğru olmayabileceğini unutmayın. Her işletme adının kendine ait bir chi'si ve mesajı vardır. İşinizi geliştirmek için onun doğru ve mübarek ismini öğrenmelisiniz.

Hayatınızı değiştirmek için kendi özel ve kutsanmış isminizi bulmalısınız. Bazı insanların sağlıksız ve hoş olmayan chi ve mesajlar taşıyan isimleri vardır. Bu insanlar kendilerini tatmin edilmemiş hissediyorlar. Başarıya ve mutluluğa ulaşamazlar. Ancak güç iyileştirme teknikleri, kişisel adınızın ve işletme adınızın chi'sini ve mesajını okumak için Mesaj Merkezinizi tamamen açmanız konusunda sizi eğitebilir. Bu teknikleri daha sonra öğreneceksiniz. Manevi dünyayla iletişim kurma yeteneğini geliştirdikten sonra kişisel ve ticari adlarınızı değiştirme konusunda da rehberlik alabilirsiniz. Son on yılda birçok insanı bu yetenekleri geliştirmeleri için kişisel olarak eğittim.

Bunu bir adım daha ileri götürelim. Batı'daki insanlar feng shui'ye ("fung shway" olarak telaffuz edilir) giderek daha fazla ilgi duymaya başlıyor. Bu da ne? Feng shui, evin, işyerinin ve çevredeki alanların içindeki ve dışındaki enerjiyi ve mesajı belirlemeye yönelik eski Çin felsefesi ve uygulamasıdır. Bir kadın, örneğin bir kitaptan veya bir atölyeden feng shui ilkelerini öğrendiğinde, yatağını hareket ettirebilir ve masaların, sıraların, sandalyelerin ve lambaların konumunu değiştirebilir. "Ne yapıyorsun?" kocasına sorar. "Evimizi daha hoş hale getiriyorum" diye yanıtlıyor. Aslında evindeki enerjinin daha özgürce dolaşmasına izin veriyor.

Bir evdeki her şey chi veya enerji yayar. Mobilya odadaki chi akışını engelliyorsa bu sağlığını etkiler. Bir işyerinin içindeki mobilyaların da uygun şekilde yerleştirilmesi gerekir. Binalar, yollar, ağaçlar, dağlar, bahçeler ve su da dahil olmak üzere evi veya ofisi çevreleyen ortam, aynı zamanda bina sakinlerinin sağlığını ve işin başarısını da etkiler.

Evinizin veya ofisinizin chi'si dengesizse sağlığınızı ve işinizi etkileyecektir. Evinizin ve ofisinizin içindeki ve çevresindeki mobilyaları, bitkileri ve aynaları hareket ettirmek sağlığı, mutluluğu ve başarıyı artırabilir. Mobilyaların ve dekorasyonların düzgün şekilde yerleştirilmediğini düşünüyorsanız en iyi düzenlemeyi belirlemek için bir feng shui ustasına danışın. Bunu yaparsanız sağlığınız ve işiniz

gelişecektir.

Eğer bir feng shui ustası bulamıyorsanız, izin verin size yatak odanızdaki enerjiyi değiştirmenin basit bir yolunu öğreteyim. Geceleri iyi uyuyamıyorsanız yatağınızın yönünü değiştirin ve bunun uykunuzda bir değişiklik yaratıp yaratmadığını görün. İyi bir gece uykusu için en iyi pozisyonu bulmak amacıyla yatağınızı birkaç kez daha hareket ettirin.

Şimdi size evinizin veya ofisinizin feng shui'sini geliştirmenizi sağlayacak basit bir teknik öğreteyim. Evinizin veya ofisinizin herhangi bir odasına gidin ve oturun. Vücudunuzu tamamen rahatlatın. Zihnini sakınleştir. Gözlerinizi hafifçe kapatın. O odayı hissetmeye çalışın. Huzur, rahatlık ve neşe hissediyor musunuz? Yoksa kendinizi sinirli, rahatsız ve nahoş mu hissediyorsunuz? Huzur, rahatlık ve neşe size o odanın chi'sinin ve mesajlarının uyum içinde olduğunu söyler. Başka bir deyişle, o odada iyi bir feng shui var. Sinirlilik, rahatsızlık ve hoşnutsuzluk size o odanın chi'sinin ve mesajlarının uyum içinde olmadığını gösterir. Başka bir deyişle o odada iyi bir feng shui yok. Bir değişiklik gerekli.

Bir evde veya ofiste iyi bir feng shui için en önemli unsurlardan biri mobilyaların etrafında yeterli alana sahip olmaktır. Bu chi'nin sorunsuz bir şekilde akmasını sağlayacaktır. Chi akışını iyileştirmek için bazı değişiklikler yaptıktan sonra, aynı bilgi ve teknikleri ortamdaki yeni enerji akışını hissetmek için kullanın.

Yıllar süren çalışma hayatım boyunca kronik ağrı ve hastalıklardan mustarip olan pek çok kişi gördüm. Doktorlara ve her türlü şifacıya giderler ama evlerinin, ofislerinin, iş yerlerinin veya memleketlerinin sağlıklarını etkilediğinin farkına varmazlar. Soğuğa tahammül edemeyen bazı kişiler kışın Arizona çölüne giderek kendilerini daha iyi hissederler. Astım hastası olanların bir kısmı başka bir şehre taşınarak iyileşiyorlar. Astımı olmayan bazı insanlar başka bir şehre taşınıp astım hastası oluyorlar çünkü yeni şehirdeki chi veya enerji sağlıkları için uygun değil. Neden? Çünkü bölgenin chi'si ya da o bölgedeki bir şey sağlığı etkiliyor. Bu nedenle hastalandığınızda doktorunuza veya şifacınıza görünün ancak chi'nin ve çevreden gelen mesajların sağlığını etkiliyor olabileceğini unutmayın.

Kişiliklerinizin sağlığını ve uyumunu da etkiler. Herkes chi yaysa da her kişinin chi'si farklı bir mesaj taşır. Chi'nin farklı frekansları vardır. Arkadaşlar arasındaki chi eşleşiyorsa, arkadaşlık uyumludur. Arkadaşlar arasındaki chi uyuşmuyorsa arkadaşlık uyumlu değildir. Bir erkek ve bir kadın arasındaki chi uyumluysa, o zaman kendilerini mutlu hissederler. Eğer chi uyum içinde değilse mutlu olmazlar.

Öğrenmek üzere olduğunuz güç iyileştirme tekniklerinin uygulanması, vücudun chi'sini hücresele düzeyde ve organ düzeyinde geliştirebilir. Bunun ötesinde zihninizin ve ruhunuzun yeteneklerini geliştirebilir. O zaman dünyaya ve ilişkilere bakış açınız değişecek. Daha kolay affedebilirsiniz. Başkalarını suçlamak yerine kendi hatalarınız için daha fazla sorumluluk alacaksınız. Dünyayla ilişkileriniz daha uyumlu olacak.

Çevre sorunları ve kamu politikası uzmanı Andrew, "Patronum çok detay odaklı ve kararlı" diye yazıyor. "Seni çok tedirgin edecek bir yolu var, özellikle de en ufak bir stres altındaysan. Bazen midem düğümleniyor ve her işi zamanında, onun gerektirdiği hassasiyet ve ayrıntıyla bitiremeyeceğim korkusuyla inanılmaz anksiyete atakları yaşıyorum. Sadece detay çalışmaları konusunda endişelenmem gerekmiyor, aynı zamanda yönetmemiz gereken tüm bu siyasi ilişkiler ve çok hassas stratejik ittifaklarımız var.

"Florida'daki bir konferansta ders vermek üzere yola çıkmadan hemen önce, hassas stratejik ittifaklarımızdan birinin bulunduğu bir kuruluşun başkanıyla konuştum. Uçağıma yetişme telaşından dolayı, paylaştığı bir bilginin gizli olduğunu toplantı notlarımda belirtmeyi ihmal ettim. Başka bir stratejik müttefikle havaalanında ankesörlü telefondan yaptığım bir tartışmada, farkında olmadan bu güvene ihanet ettim. Florida'da uçaktan indiğimde patronum havaalanındaki hoparlörlerden bana çağrı yapıyordu. Kıyamet kopmuştu. En kötü senaryo gerçekleşmek üzereydi. Güvenine ihanet ettiğim kişi ittifaktan çekilmekle tehdit etmişti. Bu, 70 milyon doların (!) boşa gitmesi anlamına geliyordu; hepsi benim

yüzümden.

“Dizlerim titremeye başladı ve kabus daha da kötüleşirken terlemeye başladım. Sonunda otelime vardım ve check-in yaptım. Durumu gözden geçirdikten sonra başka seçeneğimin olmadığını fark ettim. Sadece istifa ederdim.

“Sonra Dr. Sha'nın daha yaratıcı yetenekler geliştirmek için aldığım şifacı eğitimi programını hatırladım. Eğitimlerin çoğu zihnin gücü ve ruh iletişimiyle ilgiliydi. Dua, kişinin kendini iyileştirmesi ve başkalarını iyileştirmesi için çok önemli ve gerektiği. Özünde bu, bir durumun enerjisini değiştirmenin bir yoluydu. Böylece otelin dışına çıktım (temel olarak içeride kalamayacak kadar gergin olduğum için) ve ilgili tüm tarafların ruhlarını yeniden bağlantı kurmaya ve barışmaya çağırmaya başladım.

“Sadece beş dakika sonra bir mucize gerçekleşti. Komi dışarı çıktı ve benim adıma herhangi birinin otel telefonuna gelmesini istedi. Lobiye doğru koşarken kalbim hızla çarptı.

“‘Merhaba’ dedim, kalbim boğazımda. Patronum benden her şeyin çözüldüğünü, herkesin iyi olduğunu ve projeyi hâlâ çok desteklediğini bilmemi istiyordu. Bütün hafta sonu endişelenmemem ve ders sırasında dikkatimin dağılmaması için beni aramak istedi.

“Ne kadar rahatladım! Durumu daha önce hiç anlamadığım şekillerde etkileme gücüne sahip olduğumu asla unutmayacağım. Umarım bir daha bu işlemi kullanmak zorunda kalmam. Ama kendinizi kötü bir durumda bulursanız bunu bilmek harika.”

Andrew'un keşfettiği gibi, sizi çevreleyen chi'yi etkilemek, refahınızı birçok farklı düzeyde büyük ölçüde artırabilir. Ancak bu işe yaramazsa, içinizde neler olup bittiğine bakmalısınız. Şimdi asıl meseleye, yani sağlığınız konusuna dönelim.

Tıpkı evinizdeki mobilyalarda olduğu gibi, enerji blokajlarını ortadan kaldırarak ve hücrelerinizin içindeki madde ile hücrelerinizin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyerek vücudunuzdaki chi akışını teşvik etmek istiyorsunuz. Bu yalnızca sağlıklı fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal durumlardan kurtulmanıza yardımcı olmakla kalmayacak; sana güç verecektir.

Her şey ellerinizin vücudunuza göre konumuyla ve vücudun kendi konumuyla başlar. Bu basit tekniği denedikten sonra ne kadar etkili olabileceğine şaşıracaksınız.

Kanada'da benimle birlikte çalışan şifacı Edwin Hood, "Özellikle ağrıyı hızlı bir şekilde hafifletmek ve aynı zamanda müşteriye bu tür enerji transferinin sonuçlarını ve faydalarını göstermek için enerji aktarımı gerektiğinde el gücünü kullanıyorum" diyor. “Tek El Yakın, Tek El Uzak Yöntemi'ni kullanarak birkaç dakika içinde baş ağrılarını, diş ağrılarını ve her türlü ağrıyı hafifletebiliriz. Örneğin, bir el yüksek enerji alanına (örneğin, baş ağrısı varsa kafaya) yakın tutulurken, diğer el daha uzakta, alt enerji alanına (örneğin alt karın bölgesine) bakacak şekilde tutulur. Yüksek enerji alanındaki enerji hızla düşük enerji alanına aktarılır. Bu tekniği danışanımın enerjisini dengelemek ve iltihabı, ağrıyı veya rahatsızlığı azaltmak için kullanıyorum. Çok etkili çalıştığı için neredeyse her şifa seansında ve ağrı hissettiğimde otomatik olarak el gücünü kullanıyorum.”

Vücuda göre farklı yoğunluklarda alanlar yaratılarak el pozisyonları, dengeleme ve şifa amacıyla vücuttaki enerjiyi aktarmak için kullanılabilir. Diyelim ki başınız ağrıyor. İster migrenden, ister bir türlü geçmeyen donuk bir baskıdan şikayetçi olun, başınızın bulunduğu bölgede çok fazla enerji birikmiştir. Edwin'in az önce bahsettiği Tek El Yakın, Tek El Uzak Yöntemi ile bunu ortadan kaldırabilirsiniz. Şifa Uygulaması:

Bir El Yakın, Bir El Uzak El Pozisyonu

Bir elinizi yüksek enerjili bölgeden (baş ağrısı durumunda başınız) 4 ila 8 inç uzağa yerleştirin. Buna yakın eliniz denir. Diğer elinizi (uzaktaki elinizi) alt karnınızın (veya vücudunuzun enerji kullanabilen başka bir bölgesinin) 10 ila 20 inç önüne yerleştirin; alt karın iyidir çünkü burada önemli bir enerji merkezi olan Aşağı Dan Tian'ı içerir. Bölüm 11'de derinlik). Her iki elinizin avuçları vücudunuza dönük olmalıdır.

Yakın eliniz yüksek yoğunluklu bir enerji alanı oluştururken uzaktaki eliniz düşük yoğunluklu bir enerji alanı oluşturur. Fizik bize, yüksek yoğunluklu bir alandaki enerjinin doğal olarak düşük yoğunluklu bir alana aktığını söyler. Düşünürsen mantıklı olur. Kışın pencereyi açtığınızda dışarıdaki yoğun soğuk nedeniyle soğuk ve rüzgar içeri giriyor. Yani bir elinizi yakına, bir elinizi uzağa koyduğunuzda yoğunluk farkı yaratarak kafanızda biriken enerjinin doğal olarak alt karnınıza akmasına neden olursunuz. Sonucun daha hızlı olmasını istiyorsanız uzaktaki elinizi (karnınızın yanındaki) 2 veya 3 inç kadar aşağı indirirseniz, fazla enerji daha da hızlı aşağı akacaktır. Bu enerji birikimi dağıldığında baş ağrınız da ortadan kalkacaktır.

Ayrıca bu temel tekniği, yakındaki elinizin ayasını tedavi edilen bölgeye ve avuç içinizi tedavi edilen bölgeye doğru yerleştirerek, hepsi aşırı enerji birikiminin neden olduğu iltihaplanma, ağrı ve sertlikten stres ve soğuk algınlığına kadar her şeyi hafifletmek için kullanabilirsiniz. uzaktaki elinizi vücudunuzun daha fazla enerji kullanabilen bir bölgesine doğru tutun.

Pat, "Çarşamba günü boğazım o kadar ağrıdı ki yutkunmakta zorluk çektim" diyor. "İlk savunma hattım olan gargara ve mega dozda ekinezya her zamanki kadar hızlı çalışmıyordu. Bu yüzden boğaz ağrısı için Tek El Yakın, Tek El Uzak Yöntemini denemeye karar verdim. Yakın elim boğazımdan 4 ila 8 inç uzakta ve uzaktaki elim alt karnımdan 10 ila 20 inç uzaktayken, 1 ve 9 rakamlarının seslerini ("ee-joe, ee-joe") tekrarladım ve hayalimde bir ışık boğazımdan alt karnıma doğru akarken parlak. 'Boğazımın ruhunu seviyorum' dedim yüksek sesle. 'Lütfen chi akışını ve kan akışını teşvik etmeye yardımcı olun. Hafif ve şeffaf olun. İyileşmek. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.' Egzersizi her yaptığımda boğaz ağrım geçiyordu. Egzersizi üç veya dört kez yaptıktan sonra boğaz ağrım geçti!

"Sonra perşembe günü burun akıntısı geldi. Kocam birkaç geceyi bir kutu mendille uyanık geçirmişti. Kesinlikle aynı deneyimi yaşama ihtimalinden hoşlanmadım. O akşam Dr. Sha'nın elinin burun akıntısı için kendi kendini iyileştirmesini birkaç kez yaptım. Yakın elimin avuç içi göğsüme dönük, 4 ila 8 inç dışarıda ve meme uçlarımdan hemen üzerinde, uzaktaki elimi ise göğüs hizasında vücudumun yan tarafına bakacak şekilde 10 ila 20 inç dışarıda tutarak, doğal şarkıyı söyledim. 3 ve 3 rakamlarının sesleri ('sahn-woo, sahn-woo'), beyaz bir ışığın burnumdan mideme doğru aktığını görselleştirdi ve ciğerlerimin ruhundan ve burnumun ruhundan lütfen titreşmesini ve teşvik etmesini istedi. bu bölgelerdeki chi akışı. Sonra onlara her zamanki gibi üç kez teşekkür ettim ve gece boyunca uyudum. Cuma günü uyandığımda başımda kötü bir soğuk algınlığı belirtisi yoktu." Muhtemelen Pat'in Tek El Yakın, Tek El Uzak Yöntemi'ne ek olarak diğer üç güçlü kendini iyileştirme tekniğini de kullandığını fark etmişsinizdir. Bunlar şu anda size komik gelse de, bunları kitabın ilerleyen bölümlerinde açıkladığımda çok anlamlı olacaklar. Bu, bir dahaki sefere soğuk algınlığına benzer semptomları gidermeniz gerektiğinde size yardımcı olacaktır, bu nedenle adım adım tekrarlamakta fayda var.

Burun tıkanıklığını veya akıntısını, yakındaki elinizi göğsünüzün ortasından 4 ila 8 inç uzağa, meme uçlarınızın seviyesinin üzerine ve uzaktaki elinizi vücudunuzun göğüs kısmından 10 ila 20 inç uzağa yerleştirerek temizleyebilirsiniz. seviye. Güçlü bir sesle san wu kelimelerini söyleyin (3 ve 3 sayıları için Çince, "sahn-woo" olarak telaffuz edilir), böylece ses titreşimleri, burnunuzun tıkanmasına neden olan ciğerlerinizdeki bloke olmuş enerjinin giderilmesine yardımcı olur. Daha sonra burnunuzdan midenize doğru bir ışık aktığını hayal edin. Son olarak, şu anda kulağa garip gelse de, tıpkı Pat'in yaptığı gibi ciğerlerinizin ve burnunuzun ruhlarından yardım isteyin. Tüm bunları beş dakika boyunca yapın ve işlemi gün içinde birkaç kez tekrarlayın.

Ama kendimin önüne geçiyorum.

Diğer üç önemli vücut gücü tekniği önümüzdeki aylarda ve yıllarda size çok fayda sağlayacaktır. Açık San Jiao Vücut Gücü Tekniği, herhangi bir fiziksel problemin kendi kendine iyileşmesi için temeldir çünkü vücudun çoğunu ve tüm ana organları içeren San Jiao boyunca chi akışını ve kan akışını destekler.

Yin/Yang Avuç İçi Vücut Gücü Tekniği, bedenin temel gücünü oluşturur. Bu, bağışıklığın artırılması,

hastalıkların önlenmesi ve yaşamın uzatılması açısından kritik öneme sahiptir. Zekayı artırmaya yönelik Xiu Lian Beden Gücü Tekniği, beynin potansiyel gücünün geliştirilmesine yardımcı olur. Ayrıca Göksel Göz ve Mesaj Merkezinin ruhsal yeteneklerinin kilidini açmaya yardımcı olmak için de kullanılabilir.

Bu beden gücü teknikleri şifa yolculuğunuz için olduğu kadar ruhsal yolculuğunuz için de büyük nimetler getirecektir. Bunları uygulayın, tadını çıkarın ve faydalarından yararlanın.

AÇIKSAN JIAO VÜCUT GÜCÜ TEKNIĞİ

Geleneksel Çin tıbbında San Jiao ("sahn jow" olarak telaffuz edilir) vücudumuzdaki üç ana bölgenin adıdır. San "üç" anlamına gelir. Jiao "bölge" anlamına gelir. Üç alan (Üst, Orta ve Aşağı Jiao) ana organları ve organların etrafındaki alanı içerir.

Üst Jiao, başın üst kısmı ile diyafram arasındaki alan olarak tanımlanır. Bu alan beyni, kalbi, akciğerleri, bronş tüplerini ve bu organların etrafındaki boşluğu içerir. Elinizi göğsünüzün üzerine koyun. Burası Yukarı Jiao bölgesi. Üst Jiao'nun ana işlevi tüm vücutta chi ve kan dolaşımını teşvik etmektir.

Orta Jiao, diyaframdan göbek seviyesine kadar olan alan olarak tanımlanır. Elinizi göbeğinizin hemen üstüne koyun. Burası Orta Jiao bölgesi. Orta Jiao dalak, mide, karaciğer, pankreas ve bu organların etrafındaki boşluğu içerir. Orta Jiao'nun ana işlevi yiyecek ve suyun taşınması ve dönüştürülmesidir. Orta Jiao ayrıca kan üretimini desteklemek için besinleri de emer.

Aşağı Jiao, göbek seviyesinden cinsel organ seviyesine kadar olan alan olarak tanımlanır. Elinizi göbeğinizin hemen altına koyun. Burası Aşağı Jiao bölgesi. Böbrekler, ince bağırsak, kalın bağırsak, idrar kesesi, rahim ve yumurtalıklar gibi kadın organları, testisler ve prostat gibi erkek organları ve bu organların etrafındaki boşluk Aşağı Jiao'dadır. Aşağı Jiao'nun ana işlevlerinden biri enerji üretmektir. Aşağı Jiao'nun diğer ana işlevleri, bedensel atıkların ve gereksiz suyun ortadan kaldırılması ve üreme sisteminin kontrolüdür.

San Jiaochi'nin tüm vücuttaki yoludur. San Jiao aynı zamanda suyun tüm vücuttaki yoludur. Sağlık için chi ve vücut sıvılarının San Jiao'da sorunsuz bir şekilde akması gerekir.

Şifa Uygulaması Vücut Pozisyonu

Temel ayakta durma pozisyonu için vücudunuzu tamamen gevşetin. Ayaklarınızı omuz genişliğinde ayırın. Dizlerinizi hafifçe bükün. Anüsünüzü hafifçe kasın.1 Sırtınızı düz tutun. Dilinizin ucunu damağınıza dokundurun ve chi akışını teşvik etmek için bu teması sürdürün.

El Konumu

Sağ elinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde göbeğinizin 3 inç yukarısına yerleştirin. Hipertansiyonunuz, baş ağrınız, beyin tümörünüz veya kanserinizi varsa sağ avucunuzu aşağıya bakacak şekilde yerleştirin. Sol elinizi avuç içi yukarı bakacak şekilde göbeğin 3 inç altına yerleştirin. Hafifçe gülümse. (Bkz. Şekil 1.)

Alıştırma yapma vakti

Sağlıklıysanız, hastalıkları önlemek için temel ayakta durma pozisyonunda her seferinde on beş dakika egzersiz yapın. Enerjiyi artırmak ve kendi kendini iyileştirmek için, San Jiao bölgelerinde enerji akışı yaratmak ve teşvik etmek için en az otuz dakika pratik yapın. Kanser ve yaşamı tehdit eden diğer durumlar için ve güçlü bağışıklık oluşturmak için



Şekil 1. Açık San jiao Vücut Gücü Tekniği

ve büyük bir kendini iyileştirme gücü olduğundan, her seferinde en az bir saat pratik yapmalısınız, ne kadar uzun olursa o kadar iyi.

Çok hasta ve zayıfsanız, bir seferde yalnızca beş dakika pratik yaparak başlayın. Güç kazandıkça süreyi kademeli olarak artırın ve bir saat veya daha fazla çalışmayı deneyin. Çin'de, kronik ve yaşamı tehdit eden rahatsızlıkları olan pek çok kişi, Açık San Jiao Vücut Gücü Tekniğinin desteklediği kanıtlanmış kendi kendini iyileştirme özelliğinin farkında olarak, bu özel tekniği tek seferde iki saat veya daha uzun süre uyguluyor. Ayakta duramayacak kadar güçsüzsünüz, bu uygulamaya başlamak için lütfen oturun veya uzanın. Kendinizi daha iyi hissettikten sonra, kısa bir süreliğine de olsa ayakta egzersiz yapmaya başlayın.

Açık San Jiao Vücut Gücü Tekniği neden işe yarıyor? Bu pozisyonda sağ el göbeğin hemen üstüne yerleştirilir ve bu da Orta Jiao'yu uyarır. Dalak, mide, karaciğer, safra kesesi ve pankreas gibi ana organlar Orta Jiao'da bulunur. Sağ el, Orta Jiao'daki ana organları uyarmak için enerji yayar ve bu organların daha fazla enerji yaymasına neden olur. Bu enerji, beyin, kalp, akciğerler ve bronş tüpleri gibi ana organları içeren Üst Jiao'yu uyacaktır. Bu bir zincirleme reaksiyondur. Yukarı Jiao'daki organlar daha fazla titreyecek, enerjinin beyne yayılmasına neden olacak ve beyin hücrelerinde daha fazla titreşimi uyacaktır. Bu zincirleme reaksiyon, sağ eli Orta Jiao'nun önüne koymanın neden Orta Jiao'dan başın tepesine kadar enerji akışını teşvik edeceğini açıklıyor.

Şimdi sol elin ne yaptığını anlatayım. Bu pozisyonda sol el Aşağı Jiao'nun önüne yerleştirilir. Böbrekler, ince bağırsak, kalın bağırsak, idrar kesesi, kadın organları (rahim ve yumurtalıklar) ve erkek organları (prostat ve testisler) gibi ana organlar Aşağı Jiao'da bulunur. Sol el, Aşağı Jiao'daki bu organların titreşimini uyarmak için enerji yayar. Bu organlar daha sonra bacakların uyluk seviyesindeki titreşimini uyarmak için daha fazla enerji yayacaktır. Uylukların titreşimi daha sonra dizlerin titreşimini uyacaktır. Bu zincirleme reaksiyonda titreşim Aşağı Jiao'dan ayak parmaklarına kadar artacaktır.

Artık bildiğiniz gibi, Açık San Jiao Vücut Gücü Tekniği'ni kullanarak, sağ eliniz Orta Jiao'dan başınıza kadar enerji akışını, sol eliniz ise Aşağı Jiao'dan ayak parmaklarınıza kadar enerji akışını teşvik edecektir. Bu vücut gücü tekniği bu nedenle tüm vücudunuzdaki enerji akışını teşvik edecektir. Daha önce açıklandığı gibi her hastalığa chi akışındaki dengesizlik neden olur. Chi akışını teşvik etmek her sağlıklı durumun iyileşmesine yardımcı olacaktır.

Kronik ağrısı veya hastalığı olan veya kanser gibi yaşamı tehdit eden rahatsızlıkları olan bir kişinin ciddi bir enerji tıkanıklığına sahip olduğunu lütfen anlayın. Enerji tıkanıklığının giderilmesi zaman alır. Tekrar ediyorum, kendi kendini iyileştirmek için Açık San Jiao Vücut Gücü Tekniğinin her seferinde en az otuz dakika uygulanması gerekir. Hayatı tehdit eden bir durumu olan bir kişi, günde mümkün olduğu kadar çok kez, her seferinde en az bir saat pratik yapmalıdır.

Sağlıksız koşullarınızdan kurtulmanın zaman alacağını unutmayın. Bu kitapta yer alan bu veya başka herhangi bir kendini iyileştirme tekniğini uyguladığınızda kendinize daima şu birkaç anahtar kelimeyi hatırlatın:

Sabır

Kendinden emin

Çok çalışın

Kendi kendini iyileştiren faydalar sizi kutsayacak

Açık San Jiao Vücut Gücü Tekniği'ni bir süre uyguladığınızda kendinizi sıcak ve enerjik hissedecek, vücudunuzda bir karıncalanma hissi yaşayacaksınız. Bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirdiğinizi hissedeceksiniz.

Her seansta pratik yaptığınız süreyi artırın. Seans başına yarım saat ayakta durabildiğinizde enerjiyi mutlaka hissedeceksiniz. Seans başına bir saat durabildiğinizde, içsel iyileşme gücünüzün ve kuvvetinizin arttığını kesinlikle hissedeceksiniz. Bu teknik çok basit ama çok pratik ve güçlü. Bunu ciddiyetle, mutlulukla ve isteyerek uygulayarak bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmenin büyük faydalarını göreceksiniz. Açık San Jiao Vücut Gücü Tekniği, vücudun her yerine enerji akışını teşvik edecektir. Enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldıracaktır. Şifalı nimetler sizi bekliyor, o halde uygulamaya başlayın!



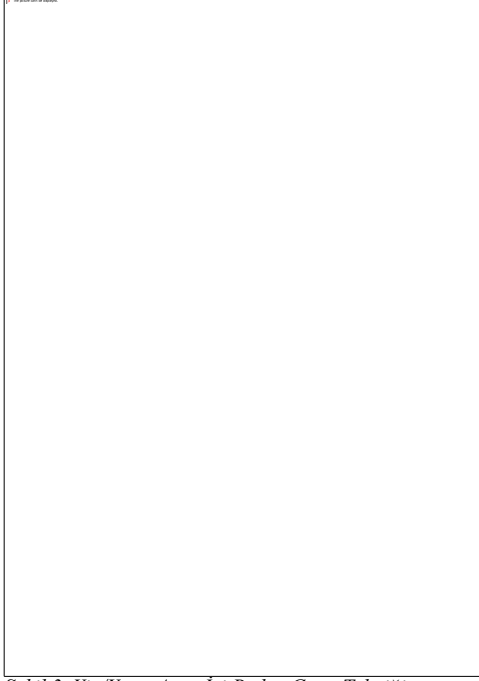
Şekil 2. Tam Lotus (sol) ve Yarım Lotus (sağ) Konumları
YİN/YANG AVUÇ İÇİ VÜCUT GÜCÜ TEKNİĞİ

Yin/Yang Avuç İçi Beden Gücü Tekniği, vücuttaki en önemli enerji merkezlerinden ikisi olan Aşağı Dan Tian'da ("dahn tee-en" olarak telaffuz edilir) ve Snow Mountain Bölgesinde (Y11'in daha sonra ayrıntılı olarak tartışacağı) güç geliştirmenize yardımcı olacaktır. . Bu iki enerji merkezindeki gücün artırılması, bağışıklığın ve dayanıklılığın artırılmasının ve ömrün uzatılmasının anahtarıdır.

Şifa Uygulaması Vücut Pozisyonu

En iyi vücut pozisyonu tam lotus pozisyonunda oturmaktır. Tam lotus pozisyonunda oturamıyorsanız, yarım lotus pozisyonunu benimseyebilir veya doğal bir şekilde bacak bacak üstüne atabilirsiniz. (Bkz. Şekil 2.) Sandalyede oturmak da iyidir, ancak ayaklarınızı yere düz bastığınızdan emin olun. Hatta

yapabilirsin

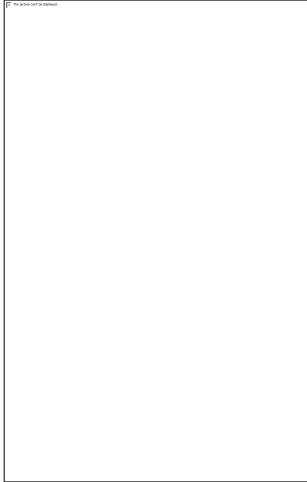


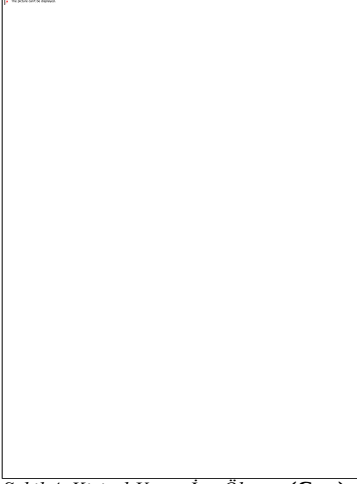
Şekil 3. Yin/Yang Avuç İçi Beden Gücü Tekniği

Yatakta yatarken bu vücut gücü tekniğini uygulayın. Her pozisyonda önemli olan tüm vücudunuzu rahat tutmaktır.

El Konumu

Sağ elinizin parmaklarıyla sol başparmağınızı sıkıca kavrayın ve yumruk yapın. Sağ eliniz sol başparmağınızı maksimum gücünüzün yüzde 70-80'iyle kavramalıdır. Sol elinizin parmaklarının doğal bir şekilde sağ elinizin üstüne yaslanmasına izin verin. Artık avuçlarınızı YinYang avucuna dönüştürdünüz. (Bkz. Şekil 3.) Sol başparmağınızı tutarak Yin/Yang avucunuzu karnınızın alt kısmına, göbeğinizin hemen altına yerleştirin.





Şekil 4. Kişisel Vücut İnç Ölçümü(Cun)
Aıştırma yapma vakti

Yin/Yang avucunu karnınızın alt kısmında en az on beş dakika tutmaya devam edin, ne kadar uzun süre o kadar iyi.

Alt karnınızın içinde iki önemli enerji merkezi vardır. Aşağı Dan Tian, göbek deliğinin altında VA cun ve vücudun içinde DA cun bulunan yumruk büyüklüğünde bir enerji merkezidir. Cun ("tsuen" olarak telaffuz edilir), başparmağın üst eklemine en geniş noktasındaki genişliği olarak tanımlanır. Alternatif olarak, orta parmağın avuç içi tarafındaki üst kıvrımından orta kıvrımına kadar olan mesafedir (eklem uzunluğu değil). (Bkz. Şekil 4.) Kar Dağı Alanı, göbek deliğinden sırtın küçük kısmına kadar düz bir hayali çizgi çizilerek bulunur. Arka noktadan bu çizginin üçte birine girin ve 2/i cun (omurganızın hemen önünde) aşağıya doğru ilerleyin. Yin/Yang Palm Vücut Gücü Tekniği alt karın bölgesindeki bu iki enerji merkezini uyarak alt karın bölgesinin tamamında hücrel titreşimi artırır.

Yin/Yang Avuç İçi Beden Gücü Tekniğinin el pozisyonu, sağ avuç içi ile sol başparmağı sıkıca kavramayı gerektirir. Başparmak dalağın ve midenin enerjisini temsil eder. Beş bin yıllık Çin tarihi boyunca, enerji uzmanları ve manevi uygulayıcılar her parmağın belirli önemli organlarla ilişkili olduğunu anlamışlardır. Bu birliktelik bir enerji bağlantısıdır. Zhi Neng tıbbına göre, başparmak dalak ve mideyi, işaret parmağı karaciğer ve safra kesesini, orta parmak kalbi ve ince bağırsağı, yüzük parmağı akciğerleri ve kalın bağırsağı, küçük parmak ise böbrekleri ve idrar kesesini temsil eder.

Yin/Yang Avuç İçi Beden Gücü Tekniğinde sol başparmağınızı sıkı tutmanızda dalağınızın ve midenizin hücrel titreşimini hızlandıracaksınız. Bu titreşim sindirim sisteminizin işleyişini iyileştirecektir.

Yiyecekleri sindirecek ve besinleri iyi emeceksiniz.

Xiu Lian Vücut Gücü Tekniği

Beş bin yıldır, Xiu Lian ("shoo lee-en" olarak telaffuz edilir) Çin ruhani araştırmalarındaki en önemli uygulamalardan biri olmuştur. Xiu, kalbinizi, zihninizi ve ruhunuzu arındırmak demektir. Sevgiye, ilgiye, şefkate, samimiyete, dürüstlüğe, cömertliğe, dürüstlüğe, fedakarlığa ve disipline sahip olmak anlamına gelir. Aynı zamanda erdem biriktirmek, insanlara ve topluma hizmet etmek anlamına da gelir. Lian, tüm bunları günlük yaşamınızda, eylemlerinizde, davranışlarınızda ve düşüncelerinizde uygulamak anlamına gelir.

Budistler, Taocular, Konfüçyüsçüler ve enerji ve manevi uygulayıcıların hepsi, büyük bir çeşitlilik ve anlam zenginliği taşıyan Xiu Lian terimini biliyorlar. Xiu Lian'da iyi bir iş çıkarmak bütün bir ömrü alabilir çünkü disiplin ve hizmet gerektirir. Ayrıca kişinin hayatını iyileştirmek için bir ömür boyunca Xiu Lian'ı pratik etmesi gerekir. İnsanın yüreğini ve yeteneklerini insanlara ve topluma katmasını gerektirir. İnsanın kalbinin ve ruhunun hizmetle aydınlanmasını gerektirir. Xiu Lian'da başarı elde etmek için herkes bilmeli ki, daha iyisini ve daha iyisini yapmanın çok fazla sıkı çalışması gerekiyor.

Xiu Lian için faydalı düşüncelerin sürekli olarak eyleme dönüştürülmesi gerekiyor. Xiu Lian'ın enerji ve manevi çalışmalarda ve Budizm, Taoizm ve Konfüçyüsçülükte bu kadar popüler bir kavram olmasının nedeni budur. Xiu Lian aynı zamanda Çin kültürünün beş bin yıllık tarihi boyunca kişinin bireysel ruhsal yolculuğunu, özellikle de ruhun yolculuğunu tanımlamak için kullanılmıştır.

İnsanlar neden Xiu Lian'ı uyguluyor? Xiu Lian'ın ilk amacı ruhun aydınlanmasıdır. Xiu Lian'ı uygulayan insanlar ciddi bir şekilde ruhlarının saf olmasını ve ruh yetenekleri kazanmasını isterler. O(Xiu Lian'ın asıl amacı, ruh sorunlarının farkında olmak ve ruhunuzu, fiziksel yaşamınız sona erdiğinde en iyi yere gidecek şekilde hazırlamaktır.

Xiu Lian'ın ikinci amacı zihninizin ve ruhunuzun zekasını geliştirmektir. Xiu Lian'ı uygulayan insanlar, insanlara, topluma ve dünyaya hizmet etmek için beyin yeteneklerini ve ruh yeteneklerini geliştirmek isterler. İnsanlara, topluma ve dünyaya olan hizmet geçmişinize, eski Çin felsefesinde erdem veya te ("ha", Taocu bir terim olarak telaffuz edilir) adı verilir. Bu hizmet veya erdem kaydının Budist adı karmadır. Xiu Lian'ı yapan insanlar iyi te, iyi karma, iyi erdem kazanırlar. Bunu neden yapıyorlar? Fiziksel bedenleri öldükten sonra ruhlarının en iyi yere gitmesini isterler. Xiu Lian'ın üçüncü amacı vücudun enerjisini güçlendirmek ve kişinin fiziksel yaşamında daha sağlıklı ve mutlu olmasıdır.

Xiu Lian'ı uygulayan bir kişi, bu uygulamanın fiziksel beden için iki ana amacı olduğunu bilmelidir. Hedeflerden biri bağışıklık sistemini güçlendirmek, yaşam kalitesini artırmak ve yaşamı uzatmak için temel gücü oluşturmaktır. Xiu Lian uygulamasında bedenin diğer amacı zihin ve ruhun zekasını geliştirmektir. Zihin ve ruhun zekasını geliştiren anahtar enerji merkezleri Mesaj Merkezi ve Göksel Göz'dür. Mesaj Merkezini geliştirmek size Tanrıyla, Cennet Ekibinizle ve evrendeki herhangi bir ruhla doğrudan konuşma yeteneği verir. Göksel Gözü açmak size Tanrı'nın, Cennet Ekibinizin ve evrendeki herhangi bir ruhun imajını görme yeteneği verir.

Xiu Lian Beden Gücü Tekniğinin zihin ve ruhun zekasını geliştirmenin güçlü bir yolu olduğu kanıtlanmıştır. Ruh dünyasıyla doğrudan konuşmak için Mesaj Merkezini geliştirir ve ruh dünyasını görmek için Göksel Gözün açılmasına yardımcı olur. Bedenin Mesaj Merkezi Orta Dan Tian'dır. Daha sonra daha detaylı olarak tartışacağım, vücudun beş temel enerji merkezinden biridir. Meme uçlarının ortasından başlayan yumruk büyüklüğünde bir alandır. Üçüncü Göz Üst Dan Tian'dır. Aynı zamanda vücudun beş temel enerji merkezinden biridir. Epifiz bezi bölgesinde, başın merkezine yakın bir yerde bulunan kiraz büyüklüğünde bir alandır.

Şifa Uygulaması Vücut Pozisyonu

Sırtınız dik olacak şekilde rahatça oturun, ancak hiçbir şeye yaslanmayın. Her iki ayağınızı da yerde tutun.

Rahatlamak.

El Konumu

Ellerinizi göğsünüzün önüne koyun. Ellerinizin topuklarını yavaşça birbirine dokundurun, başparmaklarınızı yavaşça birbirine dokundurun ve



Şekil 5. Xiu Lian Beden Gücü Tekniği

küçük parmaklarınızı yavaşça birbirine dokundurun. Ellerinizi ve parmaklarınızı sanki güzel bir lotus çiçeği tutuyormuşsunuz gibi açın. (Bkz. Şekil 5.)

Alıştırma yapma vakti

Rahatlayın ve zihniniz huzurlu, keyifli veya meditasyon halindeyken birkaç dakika bu pozisyonu koruyun (ne kadar uzun olursa o kadar iyi).

Bunlar çok zor olmadı değil mi? Ve bekleyin ve sizin için neler yapabileceklerini görün! Yine de, az önce öğrendiğiniz vücut gücü teknikleri tek başına ne kadar güçlü olsa da, sizinle paylaşmak üzere olduğum diğer üç güçle iyileştirme tekniğiyle birleştirildiğinde hepsi bu kadar ve daha fazlasıdır. O halde ses gücüne geçelim.

SES GÜCÜ

Bunu dene. Ellerinizi önünüze koyun ve iki işaret parmağınızı birbirine paralel olacak şekilde uzatın. Parmaklarınızı ve ellerinizi gevşek tutarak gözlerinizi kapatın ve şu cümleyi tekrarlayın: "Parmaklar bir araya gelir, parmaklar bir araya gelir, parmaklar bir araya gelir." Üç dakika içinde, hiçbir bilinçli çaba harcamanıza gerek kalmadan, parmaklarınız tam da bunu yapmış olacak: bir araya gelmiş olacaklar. Aynı şeyi ellerinizle ("Eller bir araya gelir") veya kollarınızla ("Kollar bir araya") deneyebilirsiniz ve tamamen aynı şekilde çalışacaktır.

Neden? Çünkü sesin gücü budur. Nasıl ki yoğun iyileşme arzunuz aracılığıyla enerjinizin akması için bir yön yaratıp beden gücü tekniklerini kullanarak, seslendirilmiş telkin gücü ve ses gücü teknikleriyle dikkat çekici sonuçlar elde edebilirsiniz. Aslında "öneri" pek doğru kelime değil çünkü vücudunuzun kendini iyileştirebileceğini önermek yerine, vücudunuza tam da bunu yapmasını emredeceksiniz.

Ses aynı zamanda organlarınızı titreştirmeye de yarar, böylece enerji akışını uyarır ve hızlandırır. "Weng ar hong" ("wung ar hohng" olarak telaffuz edilir) mantrasını söyleyin; göreceksiniz ve hissedeceksiniz.

kendin için ne demek istediğimi. Her sesi söylemeden önce derin bir nefes alın, böylece tıpkı şarkı söylerken bir nota taşıdığınız gibi, her sesin mümkün olduğu kadar uzun süre yankılanmasına izin verin. “Wuuuunnnngggggg, aaaaarrrrrrrr, hooohnnnnngggg.” İlk sesi söylerken elinizi yanağınıza, sonra boynunuza koyun. Her iki bölgenin de titreştiğini hissedeceksiniz. Bir sonraki sesi söylerken göğsünüze dokunursanız, oradaki titreşimi hissedeceksiniz. Son ses olan hong ile karnınızın titrediğini hissedebilirsiniz.

Bu titreşimleri mantranın doğasında bulunan özel mesajla birleştirdiğinizde şifa gerçekleşir. Aslında mantralar da tam olarak budur: Tanrı'nın, ruhani liderlerin veya diğer aydınlanmış kişilerin yarattığı, ister yüksek sesle ister sessizce söylensin etkili olan özel sesler. Mantralar çok güçlüdür ve halihazırda milyonlarca insana bedenlerini, zihinlerini ve ruhlarını iyileştirerek ve işlerini, ilişkilerini ve yaşam yolculuklarını kutsayarak fayda sağlamıştır. Bu, neden dünya çapında giderek daha fazla insanın şifa ve kutsama için mantraları kullandığını açıklıyor.

Hindistan'da mantralar, öğretmenin öğrenciye verdiği talimatlara göre saatlerce, günlerce veya yıllarca söylenir. Sıradan ev hanımları, gün içinde zamanın geçişini işaret etmek için mantraları dua olarak kullanırlar; gün doğarken bir açılış mantrası, öğlen bir başka mantra ve gün batımında bir başka mantra söylerler. Müslümanlar gece gündüz dua ederek Allah'ın mesajını tebliğ ederler. Hindu inananlar, bir aşram önemli bir kutsal günü kutlarken, bazen gece gündüz saatlerce bhajan söylerler. Batı'da ses birçok dini hizmetin içine işlenmiştir. Hristiyan ülkelerde ilahiler, İnciller, şarkılar ve diğer müzik türleri din hizmetlerinde standarttır.

Dünyanın her yerindeki insanlar sesi farklı şekilde kullansa da konu iyileşmeye gelince, mesele iletişim kurmak ve ne istediğinizi sormaktır. Vücuda işin nasıl yapılacağını belirsiz bir şekilde anlatmalısınız. Bu geçici, küçük seslerin zamanı değil.

Yüksek sesle, dinamik (hatta vurgulu) ve son derece kendinden emin bir ses çıkarmalısınız.

Araştırmalar tutumun sağlık durumumuzu ve iyileşme potansiyelimizi etkilediğini göstermiştir. Kaşintılı ayak mantarı yüzünden onu deli eden bir adamı hatırlıyorum. Denediği hiçbir şey ona eziyet eden öfkeyi ortadan kaldıramamıştı. Sonunda bozuldu ve ayak mantarına bağırma başladı, daha az değil. "Çekip gitmek! Senden nefret ediyorum" diye bağırdı. "Artık seninle yaşamak istemiyorum. Git ve beni yalnız bırak!" Biliyor musun? Ayak mantarı ortadan kayboldu. Sonunda kesin ifadelerle ilettiği iradesi, vücuduna mantardan kurtulmasını emretti ve öyle de oldu.

Sevgi vücudunuzun çeşitli bölgelerine iletildiğinde daha da güçlü olabilir. Paul normalde onu hastaneye kaldıracak ya da daha kötüsünü gerektirecek bir astım krizi geçirdikten sonra acil servisten çıkar çıkmaz kendini iyileştirmeyi nasıl başardı? "Ciğerlerimle konuşmayı ve onlardan nefret etmeyi değil, onları sevmeyi öğrendim" diyor. "Her gün işe giderken kasetteki mantraları söylerken ciğerlerimle konuşmaya başladım. Umutlu hissettim. Enerji geliştirme tekniklerini uygulamaya başladım ve daha enerjik oldum. Hastaneden döndükten kısa bir süre sonra ikincil bir bakteriyel enfeksiyondan dolayı ateşim çıktı. Akciğerlerimin temiz kaldığını söylemekten mutluyum. Dr. Sha'nın kendi kendini iyileştirme tekniklerini uygulamadan önce, bir saldırı başladıktan sonra ciğerlerimin asla tersine dönmediğini doğrulayabilirim. Kişisel olarak enerji şifası ve bedenim, zihnim ve ruhumla konuşma sanatı üzerine bir yaşam çalışması yapmayı planlıyorum.

Beş bin yıldan fazla bir süredir Budistler, Taoocular ve Konfüçyüsçüler (Çin kültür tarihindeki üç ana manevi grup) şifa ve kutsama için ses gücü tekniklerini uyguladılar. Ayrıca geleneksel Çin tıbbı ve qigong uygulayıcıları da dahil olmak üzere Çin'deki birçok kişi tarafından da kullanıldı.

Neden Doğu'daki birçok insan çağlar boyunca işlerini, ilişkilerini ve yaşamlarını kutsamak için mantraları kullandı? Çünkü mantra bir mesajdır, duaya çok benzer. Bir mantrayı tekrar tekrar söylediğinizde mantraya bir istek gönderirsiniz. Mantra ruhtur. Mantra mesajdır. Mantra ruhtur. Bu özel

ruhtan, mesajdan veya ruhtan bir lütuf alırsınız. Bir mantradan bereket alan insanlar bunun nedenini her zaman anlamazlar. Bu kutsama, özel bir ruhun, mesajın veya ruhun sizi kutsaması nedeniyle gelir.

Mantra, Tanrı ya da özel bir kişi tarafından yaratılan özel bir mesajdır. Mantra, kelimenin tam anlamıyla milyonlarca insanla sevgiyi, ilgiyi, şefkati, samimiyeti, dürüstlüğü ve cömertliği paylaşmak ve birbirlerini desteklemek ve iyileştirmek için iletişim kurmak ve iletişim kurmak için kullanılır. Özel bir mantrayı uyguladığınızda, sanki aynı mantrayı uygulayan milyonlarca kişiye telefon ediyor veya e-posta gönderiyormuşsunuz gibi olur.

Mesaj düzeyinde, mantra uygulayıcısı dostlarımızın her biri, tam da o anda yardıma ihtiyacınız olduğunu biliyor. İstedığınız her konuda size yardımcı olmak için size güzel mesajlar gönderiyorlar. Mantranın bu kadar güçlü olmasının nedeni budur. Milyonlarca insanın düşünceleri ve ruhları size yardım ediyor. Aynı anda milyonlarca insan bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu şifalandırıyor ve diğer isteklerinizi yerine getiriyor. Bu, sağlığınıza ve yaşam yolculuğunuza inanılmaz sonuçlar getirir. Mucizeler bu şekilde gerçekleşir.

Harry, "Bu yılın başlarında, kronik alerjik bir durumla bağlantılı endişe verici bir kalp atışı düzensizliği yaşadım" diye anımsıyor. "Birkaç ay boyunca yakından takip etmeye devam etmelerine rağmen ne dahiliye uzmanım ne de kardiyologum bunu başarılı bir şekilde kontrol altına alamadı. Bir şifa protokolü geliştiren ve bunu telefonla uygulamamda bana yardımcı olan Dr. Sha'ya döndüm. Ana kişisel iyileştirme uygulamam, kalbimin içinde ve çevresinde hücresel titreşimi uyarmak için basitçe 2 sayısının (Çince 'Ar, ar, ar, ar...') doğal sesini söylemekti. Beş gün sonra kalp çarpıntısı ortadan kalktı ve alerjik reaksiyonun şiddeti büyük ölçüde azaldı. Başka hiçbir şey işe yaramadı."

Bugün dünya çapında milyonlarca insan bu eski tekniği bedeni, zihni ve ruhu iyileştirmek için kullanıyor.

Bir El Yakın, Bir El Uzak Yöntemi'ni kullanarak boğaz ağrısını ve burun akıntısını hafifletebilen Pat'i hatırlıyor musunuz? Birkaç gün sonra ertelenmesi mümkün olmayan bir yolculuk sırasında mücadele ettiği virüsün ciğerlerine yerleştiğinin farkına vardı. Elbette seyahatleri sırasında yağmurda, rüzgarda ve soğukta dışarıda olmak onun durumuna bir fayda sağlamamıştı. Göğsü hızla tıkanı ve boğuk bir şekilde öksürmeye başladı. Bronşit ve zatürre geçmişi olduğundan bu duyguyu çok iyi biliyordu. Ancak birçok "sahn-sahn" (göğüs ve akciğerleri titreştiren 3 sayısının doğal sesi) daha sonra sıcak zencefil, limon, sarımsak ve baldan oluşan bir içeceklerle birlikte öksürüğü kesildi. Bir kez daha gece boyunca uyudu ve bir buçuk gün sonra tamamen iyileşti. "Antibiyotik yok, yalnızca doğadan gelen bazı ilaçlar ve Dr. Sha'nın güç iyileştirme teknikleri" diyor. "Teşekkür ederim Dr. Sha!"

Bir de yakın zamanda kendi işini kuran bekar bir anne olan Peggy var. Yeni girişim konusunda heyecanlı olmasına rağmen, bir yandan iki çocuğuna bakarken bir yandan da yeni işinin tüm yönlerini ele almak zorunda kaldığı için kendini biraz stresli hissediyordu. Çok önemli bir iş toplantısına hazırlanırken karnının ağrıdığını fark etti. Nasıl hisse derse hissetsin bu toplantıya katılması gerektiğini biliyordu, bu yüzden mide ağrısını görmezden gelmeye çalıştı. İşe gidip gelmeye başladığında ağrılar gerçekten korkunç hale geldi. Önümüzdeki otuz dakika boyunca herhangi bir ilaca erişimi olmadan arabada olacağını biliyordu. Kendini kapana kısılmış gibi hissetti ama toplantısına devam etmesi gerekiyordu. Kendini iyileştirme tekniklerini defalarca tekrarlayarak kullanmaya başladı: "woo-joe" (mide için 5 sayısı, wu, "woo" olarak telaffuz edilir ve alt kısım için 9 sayısı, jiu, "joe" olarak telaffuz edilir) karın ve "Işık aşağı doğru akar." Ağrısının sebebi olduğunu düşündüğü midesindeki fazla enerjiyi alt karnına göndermek niyetindeydi. Otuz dakikalık işe gidip gelme süresi boyunca "woo-joe" ve "Işık aşağı akıyor" sözlerini tekrar tekrar tekrarladı. Toplantıya vardığında karın ağrısı geçmişti ve kendini çok rahatlamış hissediyordu. Toplantısının çok iyi geçmesi şaşırtıcı değil.

Her mantranın kendi mesajı vardır. Bazı mantraların şifaya veya enerji geliştirmeye yönelik özel bir

mesajı vardır. Bazı mantralarda Göksel Gözünüzü veya Mesaj Merkezini açarak Tanrı ve Cennet Takımınızla doğrudan iletişime geçmenizi sağlayan özel bir mesaj bulunur. Diğerlerinin hayatınızı kutsamak veya korumak için özel bir mesajı vardır. Güçlü bir mantra birçok özel mesaj içerebilir.

Her mantranın ayrıca özel bir sesi vardır. Bu ses vücudun farklı yerlerini titretir. Bu ses özel bir enerji taşır. Bu ses, hücrelerinizin, organlarınızın ve vücudunuzun kalitesini iyileştirmek, kutsamak, korumak ve geliştirmek için kullanılabilir.

Bir mantrayı uyguladığınızda onu yalnızca bir kez söylemezsiniz. Bunu sadece birkaç kez söylemiyorsunuz. Bir mantrayı söylediğinizde yarım saat, bir saat, hatta saatlerce pratik yapmalısınız. Neden? Hücresel düzeydeki enerji blokajınızı ortadan kaldırmak için bir mantra söylediğinizi varsayalım. Mantranın gücü bunu yapabilir. Mantranın özel mesajı ve özel sesi hücrelerin ve organların titreşimini harekete geçirecektir. Mantra, hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyecektir. Bu dengenin sağlanması zaman alır. Bu nedenle mantra kullanımının ortak özelliklerinden biri, mantrayı tekrar tekrar söyleyerek tekrarlayan pratiktir.

Mantraların ne kadar etkili olabileceğini görmek için baş ağrısı örneğimize geri dönelim. Eminim hatırlarsınız, baş ağrıları baş bölgesinde çok fazla enerji birikmesinden kaynaklanır. Bir elinizi yakına, bir elinizi uzağa koyarak enerjinin alt karın bölgesine taşınmasını nasıl sağlayabileceğinizi tartıştık. Sesler aynı zamanda bu fazla enerjinin aktarılmasına yardımcı olacak, onu hızlandıracak ve böylece hissettiğiniz rahatlamayı hızlandıracaktır.

Elbette bu sadece baş ağrısında işe yaramıyor. Şiddetli tendinit nedeniyle işini tehlikeye atan ve araba bile kullanamayacak duruma gelen sekreter Linda, bu dayanılmaz durumu bir mantrayla hafifletti. Bu arada inatçı kabızlığı ve kanayan hemoroidleri de düzeldi.

"Bir yazılım şirketinde yöneticiyim" diye yazıyor. "Sorumluluklarım, birçok bilgisayar işini ve yöneticiler için işleri düzenli tutmayı içeriyor. Yaklaşık dört yıl önce sağ kolumda, bazen kullanamayacak ve kaldıramayacak kadar şiddetli bir ağrı vardı. Doktorlarımın hiçbirisi bir sorun bulamadı. Bana söyleyebildikleri tek şey muhtemelen tendon iltihabım olduğu ve kolumu dinlendirmek için alçıda tutmak zorunda kalabileceğimdi.

"Birkaç ay sonra ağrı bir süreliğine azaldı çünkü sağ kolumu daha az kullanırken sol kolumu kullanmayı öğrenmeye ve ona daha fazla güvenmeye başladım. Ama sonra Mayıs 2000'de bir araba kazası geçirdim ve ağrılarım geri geldi. Her hafta geleneksel akupunkturun yanı sıra elektro akupunktur da kullanan bir akupunktur uzmanıyla görüşmeye başladım. Ancak tüm bu tedavilere rağmen ilerlemem inışli çıkışlıydı. Bazen kendimi daha iyi hissediyordum ama bazen de ağrı tekrar geri geliyordu. Genel olarak, bu tedavileri aldığım beş veya altı ay boyunca pek bir değişiklik olmadı.

"Ayrıca sırt ağrıları da çekmeye başladım. Buna neyin sebep olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu ve doktorlarım da bana söyleyemediler. Karaciğerimde veya böbreklerimde bir sorun olabileceğini düşündüm, bu yüzden test yaptırdım ama sorun yoktu. Doktorum, 'Muhtemelen sadece bir kası çektin' dedi. Cevabım şu oldu: 'Nasıl kas çekebildim? Tek yaptığım birkaç gün evde dinlenmekti. Daha sonra işe gittiğimde oturamadım, yürüyemedim.'

"İşte o zaman ofisimden biri bana 'Neden Dr. Sha'yı görmüyorsunuz?' dedi. İnanılmaz bir şekilde, Dr. Sha ile birkaç seanstan sonra tamamen iyileştim! Daha da önemlisi bana kendime nasıl yardım edebileceğimi de öğretti. İşe gidip vardiyamı sürmek için uzun ve yavaş bir yolum var. Tüm bu değişimler bazen ağrılarımın artmasına neden oluyor. İşe gidiş-dönüş yolunda şarkı söylüyorum, ışığı hayalimde canlandırmaya çalışıyorum - tabii ki gözlerimi yoldan ayırmadan! Birkaç dakika sonra ağrılarımın geçtiğini fark ediyorum! Ayrıca 'Tanrı'nın ışığı' diye zikrediyorum ve sırtımdaki ışığı hayalimde canlandırıyorum ve bir şekilde acı kayboluyor. İşte o zaman bu şeyin gerçekten işe yaradığını anlıyorum!

"Aynı zamanda çok kötü, kronik bir kabızlık vakasından da acı çektim, öyle ki zaman zaman

kanamam da oldu. Ve doktorlarım bana 'Ah, kötü bir hemoroit vakan var' derdi. Gelip onları kestirebilirsin.' Bana sunabilecekleri tek çözüm buydu. Ancak 9 sayısını (jiu, "joe") söylemeye başladığımda kabızlık sorunu bir ay içinde ortadan kalktı. Gerçekten çalışıyor! Hala hemoroidim olabilir ama küçüldüler ve kesinlikle tuvalete gitme konusunda herhangi bir sorunum yok."

Mantraları uyguladığınızda, söylemenin iki yolu vardır: yüksek sesle veya sessizce. Sesi yüksek sesle söylemek vücudunuzdaki daha büyük hücreleri titreştirir. Sessizce ilahi söylemek vücudunuzdaki küçük hücreleri titreştirir. Her iki yol da önemlidir ve her ikisini de uygulamanız gerekir.

Mantraları kullanmak için şunları yapmak isteyeceksiniz:

- Rahatça oturun veya uzanın.
- Aklınızı ve kalbinizi sakinleştirin.
- Mantraya saygı gösterin.
- Tamamen rahatlayın.
- Mantrayı birkaç kez söyleyin.
- Mantraya şifa ve kutsama için neye ihtiyacınız olduğunu söyleyin.
- Minnettarlığınızı ve onurunuzu göstermek için "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim" deyin. İlk "teşekkür ederim" Tanrı'ya, ikincisi Cennet Ekibinizin üyelerine ve üçüncüsü kendi bedeninize, zihninize ve ruhunuza.
- Şarkı söylemeye başlayın. Herhangi bir mantrayı yüksek sesle veya sessizce söyleyebilirsiniz ve yine de faydalarından yararlanabilirsiniz.
- Belirli bir alıştırmada belirtilmişse ışığı gözünüzde canlandırın. Bu bir zihin gücü tekniğidir.
- İlahi söylemeye başladığınızda hiçbir şey düşünmeyin. Sadece mantrayı söyleyin ve ışığı görselleştirin.
- Yapabildiğiniz kadar ilahi söyleyin. Yine yüksek sesle veya sessizce zikredebilirsiniz.
- Bitirdiğinizde tekrar "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim" deyin.
- Mantranın mesajını manevi dünyaya geri göndererek şunu söyleyin: "Mantranın ruhu ve burada bulunan tüm diğer ruhlar, lütfen manevi dünyaya geri döner misiniz?"

Mantrayı neden geri gönderelim? Mantra uygulamasının başlangıcında, bir ruh, bir can ya da bir mesaj olan bir mantranın size katılmasını istediniz. Uygulama sırasında ruh sizinle birlikteydi. Uygulamayı bitirdikten sonra "Teşekkür ederim" deyin ve ruhu saygıyla manevi dünyaya geri getirin. Bu bir ruh gücü tekniğidir.

Bu önemli prosedürleri tek bir adımı bile atlamadan doğru bir şekilde uygulamak, kendinizi iyileştirmek, başkalarını iyileştirmek ve işinizi, ailenizi ve tüm hayatınızı kutsamak için hayati öneme sahiptir. Bunları doğru yaptığınızda etkilerinin ne kadar geniş kapsamlı ve hayat değiştirici olabileceğine şaşıracaksınız.

Çin tarihi boyunca milyonlarca insan aşağıdaki mantraları kullanmanın faydalarını deneyimledi.
WENG AR HONG

Çin ve diğer ülkelerdeki milyonlarca manevi uygulayıcı tarafından vücuttaki sağlıksız koşulları iyileştirmek için kullanılan güçlü mantra Weng ar hong ("wung ar hohng" olarak telaffuz edilir), chi akışını teşvik etmek için San Jiao'yu (tüm önemli organları içerir) titreştirir. kendini iyileştirmek için. Son deneyimimizden bildiğiniz gibi, weng tüm kafayı, ar tüm göğsü, hong ise tüm karnı titreştirir.

İşiniz, ilişkileriniz ve başarınız için bir lütuf olarak da kullanılabilecek bu mantrayı söylediğinizde, bedeninizin Üst, Orta ve Alt Jiao'sunda farklı renkli ışıklar hayal edin. Uygulamanız sırasında ışıkları görselleştirmenin iki yolu vardır:

- Beynin bilgelliğini ve yeteneklerini geliştirmeyi ve Göksel Gözü açmayı vurgulamak için, 'weng'i söylerken parlak beyaz ışığın kafanızda yayıldığını hayal edin. "Ar" diye bağırdığınızda, göğsünüzde

parlak kırmızı bir ışığın yayıldığını hayal edin. "Hong" diye bağırdığınızda, karnınızda parlak mavi bir ışığın yayıldığını hayal edin. Bu zihin gücü tekniği Tibetli manevi uygulayıcılar tarafından kullanılmaktadır.

- Bedenin, zihnin ve ruhun iyileşmesini vurgulamak için, "weng" şarkısını söylerken parlak kırmızı ışığın kafanızda yayıldığını hayal edin. "Ar" dediğinizde göğsünüzde parlak beyaz bir ışığın yayıldığını hayal edin. "Hong" diye bağırdığınızda, karnınızda parlak mavi ışığın yayıldığını hayal edin. Bu zihin gücü tekniği, Zhi Neng tıp uygulayıcıları tarafından kullanılmaktadır.

Vurgunuza bağlı olarak tekniklerden birini veya her ikisini de uygulayabilirsiniz.

Şifa Uygulaması Vücut Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durun. Dizlerinizi hafifçe bükülü tutun.

Anüsünüzü hafifçe kasın. Belini düz tut.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Bir elinizi avuç içi aşağı bakacak şekilde başınızın 4 ila 8 inç yukarısına koyun. Diğer elinizi avuç içi aşağı bakacak şekilde başınızın 12 ila 20 inç yukarısına koyun.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

"Weng ar hong, weng ar hong, weng ar hong, weng ar hong, sorunumu çözmeme yardım edebilir misiniz [yardım istediğiniz fiziksel, duygusal, zihinsel veya ruhsal sorun ne olursa olsun]? Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Chant (Ses Gücü Tekniği)

Derin nefes alın. Yavaşça nefes verirken tek nefeste "Weng ar hong" diye söyleyin. Mümkün olduğu kadar çok kez tekrarlayın.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Şarkı söylerken ışığın vücudunuzun farklı yerlerine yayıldığını hayal edin. 90. sayfada açıklanan iki teknikten birinde farklı renk talimatlarını izleyin. Mantrayı tekrarlarlarken, renkli ışıkların giderek daha parlak hale geldiğini hayal edin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao (hao, 'nasıl' olarak telaffuz edilir, 'İyileşmek', 'Güçlenmek' anlamına gelir) deyin.

Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Bu mantrayı seans başına mümkün olduğunca uzun süre, günde mümkün olduğu kadar çok kez tekrarlayın.

Nimet Uygulaması

İşinizi, ilişkilerinizi ve yaşamınızı kutsamak için yukarıdaki uygulamayı çeşitlendirebilirsiniz.

Bir sorunla ilgili yardım talebi yerine "Wengar hong, wengar hong, wengar hong, wengar hong" deyin. Beni kutsayabilir misin [kutsama isteğinde bulunabilirsin]?" Derin bir nefes alarak ve yavaşça nefes verirken bir nefeste "Wengar hong" diye söyleyerek yukarıdaki gibi ilerleyin. Aynı zamanda, 90. sayfada açıklanan iki teknikten birini kullanarak, vücudun farklı yerlerine yayılan ışığın farklı renklerini gözünüzde canlandırın. Renkli ışıkların giderek daha parlak hale geldiğini gözünüzde canlandırın.

AR MI TUO FUO

Ar Mi Tuo Fuo ("ar mee toe foe" olarak telaffuz edilir) tarihteki en popüler ve güçlü Budist mantralardan biridir. Budistler cennette En Mutluluğun Dünyası olan Ji Le Shi Jie adında manevi bir dünya olduğuna inanırlar. (Ji "çoğu" anlamına gelir. Le "mutluluk" anlamına gelir. Shi Jie "dünya" anlamına gelir.) Bu manevi dünyada sayısız Buda vardır ve Ar Mi Tuo Fuo onların lideridir. Milyonlarca Budist bu mantrayı şifa, kutsama ve ruhsal aydınlanma için uyguluyor.

Bu mantra, Mesaj Merkezini tamamen açarak ruh dünyasıyla doğrudan iletişim kurmak için çok güçlüdür. Aynı zamanda bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu arındırmak ve huzura kavuşmak için de

güçlüdür.

Şifa Uygulaması Vücut Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Tam veya yarım lotus pozisyonunda oturun (Bölüm 7'deki Şekil 2'ye bakın) veya doğal olarak bacak bacak üstüne atın. Bir sandalyeye oturabilirsiniz, ancak ayak bileklerinizi veya bacaklarınızı çaprazlamayın ve ayaklarınızı yere düz basmayın. Sırtınızı koltuk arkalığından uzak tutun (dokunmayın). Tüm vücudunuzu rahatlatın.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Ellerinizi dua pozisyonunda göğsünüzün önünde, avuç içleriniz birbirine mümkün olduğunca yakın fakat birbirine değmeyecek şekilde yerleştirin. (Bkz. Şekil 6.)

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

“Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, bana yardım edebilir misiniz [sağlık için, bereket için, işiniz veya ilişkileriniz için, Mesaj Merkezini açmak için veya ruhunu veya kalbini arındırmak]?” Mantraya minnettarlığınızı ifade etmek için "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim" deyin.



Şekil 6. Dua Elleri Beden Gücü Tekniği

Chant (Ses Gücü Tekniği)

Sürekli olarak “Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo, Ar Mi Tuo Fuo” şarkısını söyleyin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

“Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.”

Alıştırma yapma vakti

Mantrayı seans başına mümkün olduğu kadar uzun süre, günde mümkün olduğu kadar çok kez tekrarlayın.

Bir kez daha vurgulayayım, sağlıksız durumlarınızı iyileştirmek de hayatınızı kutsamak da zaman alır. Sabırlı ve kendinize güvenin. Mantranın gücüne güvenin. Şifa ve bereket size gelecektir.

WENG MA NI BA MA HONG

Weng ma ni ba ma hong ("wung mah nee bah mah hobng" olarak telaffuz edilir), en ünlü Budalardan biri olan Guan Shi Yin'in mantrasıdır. Bu Buda Şefkat Budası olarak bilinir. Guan "görmek" ve "duymak" anlamına gelir. Shi "dünya" anlamına gelir. Yin "durum" ve "ses" anlamına gelir. Şefkat Buda dünyanın durumunu görür ve büyük bir şefkatle dünyanın sesini duyar. Milyonlarca Budist de dahil olmak üzere Çin tarihinde milyonlarca insan bu mantrayı uyguladı. Bu mantranın büyük bir iyileştirme ve kutsama gücü vardır. 1950'lerde ünlü bir Budist keşiş, bu büyük mantrayı uygulamak için vücut gücü tekniğini paylaştı.

Şifa Uygulaması

Vücut Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Tam veya yarım lotus pozisyonunda (Bölüm 7'deki Şekil 2'ye bakınız) veya doğal olarak bacak bacak üstüne atarak oturun. Ayaklarınız yere düz basacak şekilde bir sandalyeye oturabilirsiniz. Sırtınızı koltuk arkalığından uzak tutun (dokunmayın).

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Ellerinizi göğsünüzün önüne koyun. Ellerinizin topuklarını yavaşça birbirine dokundurun, başparmaklarınızı hafifçe birbirine dokundurun ve küçük parmaklarınızı yavaşça birbirine dokundurun. Ellerinizi ve parmaklarınızı sanki güzel bir lotus çiçeği tutuyormuşsunuz gibi açın. (Bölüm 7'deki Şekil 5'e bakın.)

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

"Weng ma ni ba ma hong, weng ma ni ba ma hong, weng ma ni ba ma hong, weng ma ni ba ma hong, bana yardım edebilir misin [sağlık, işte bereket, ilişkilerde bereket için isteğinizi iletin] deyin , vesaire.]" Mantraya minnettarlığınızı ifade etmek için "Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim" deyin.

Chant (Ses Gücü Tekniği)

Elinizden geldiğince "Weng ma ni ba ma hong, weng ma ni ba ma hong, weng ma ni ba ma hong, weng ma ni ba ma hong" sloganını söyleyin.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Şarkı söylerken vücudunuzun herhangi bir yerinde parlak beyaz ışığın olduğunu hayal edin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Mantrayı seans başına mümkün olduğu kadar uzun süre, günde mümkün olduğu kadar çok kez tekrarlayın.

DOĞAL SAYI SESLERİ, 1-11

Beş bin yıldan fazla bir süredir Çin tıbbı, iç organları titrestirmek ve iyileştirmek için özel şifalı sesler kullanmıştır. Örneğin, geleneksel Çin tıbbı karaciğeri titrestirmek için jiao'yu ("jow" olarak telaffuz edilir) kullanmıştır. Zhi ("djh" olarak telaffuz edilir) kalbi titretir. Gong ("gohng" olarak telaffuz edilir) dalağı titrestirir. Shang ("shahng" olarak telaffuz edilir) akciğerleri titretir. Yu ("yih" olarak telaffuz edilir) böbrekleri titretir.

Budistler ve Taocular vücudun belirli kısımlarını titrestirmek için birçok mantra uygularlar. Örneğin, bu bölümün başlarında Weng ar hong mantrasını tanıtmıştık. Weng'in Yukarı Jiao'yu, ar'nın Orta Jiao'yu ve hong'un Aşağı Jiao'yu titrestirdiğini hatırlayın.

Kendiniz için de hissettiğiniz gibi, sesin vücudun çeşitli yerlerinde titreşimsel bir etkisi vardır. Aslında ses titreşimdir. Öğretmenim Dr. Zhi Chen Guo, meditasyon pratiğinde Mandarin Çincesinde 1'den 11'e kadar sayıların doğal seslerinin vücudun farklı kısımlarını titrettiğini keşfetti. Bu farklı sayı seslerini söylediğinde vücudunun farklı bölümlerinin titreştiğini hissedebiliyordu. Göksel Gözü sayesinde vücudunun farklı yerlerindeki titreşimleri de görebiliyordu.

O zamandan beri Usta Guo, milyonlarca kişiye bu sayı seslerini şifa ve kendi kendini iyileştirmek için nasıl kullanacaklarını öğretti. Deneyimleri iyileştirici etkilerin gerçek olduğunu gösteriyor.

Aşağıdaki örnek size bunun nasıl çalıştığını gösterecektir. 9 sayısı, jiu, "joe" olarak telaffuz edilir. Bu doğal sayı sesi alt karın bölgesini titretir. Bunu kendiniz deneyin. Avucunuzu göbeğinize koyun ve "Joe, joe, joe, joe, joe, joe, joe" diye bağırın. Alt karnınızdaki titreşimi hissedin.

Avukat olan müvekkillerimden biri, on yılı aşkın süredir kabızlıktan yakınıyordu. Her gün bağırsak hareketini sağlamak için lif almak zorundaydı. Ona 9 sayısının doğal sesi olan "joe, joe, joe, joe"yi günde beş kez, beşer dakika boyunca söylemeyi öğrettim. Bir hafta sonra bana büyük bir heyecanla artık kabızlıktan şikayetçi olmadığını söyledi. Şimdi dört yıl geçti ve o tüm zaman boyunca iyiydi. Aslında 9 sayısının doğal sesini kabızlık sorunlarını çözmek için başarıyla kullanan birçok müşterim oldu.

Yaşlı bir kadın olan başka bir müşteri ise kalp krizi geçirdikten sonra hastaneye kaldırıldı. Hastaneden taburcu oluncaya kadar iyileştikten sonra, kalbi titreten 2 rakamının doğal sesini ar ("ar" olarak telaffuz edilir) kullandı. Müşterim bu sesi her gün, kelimenin tam anlamıyla saatlerce defalarca tekrarladı: "Ar, ar, ar, ar, ar, ar, ar, ar." Şarkı söylerken, kalbinde ışık yayıldığını hayal etti (zihin gücü tekniği). Kalbiyle konuştu (bir ruh gücü tekniği): "Kalbimi seviyorum. Kalbimi seviyorum." Ayrıca size öğrettiğim Tek El Yakın, Tek El Uzak Yöntemini de kullandı. Öğrendiği tüm kendini iyileştirme yöntemlerini büyük bir disiplinle uyguladı. Sadece iki hafta sonra ne kadar büyük bir fark yarattıklarını bildirdi. Kalp atışlarının çok stabil olduğunu ve tüm vücudundaki dolaşımın çok daha iyi olduğunu söyledi. Şimdi, üç yıl sonra durumu iyi ve bu uygulamaya devam ediyor.

Özetlemek gerekirse, Zhi Neng tıbbi, enerjiyi geliştirmek ve sağlık için enerjiyi dengelemek amacıyla sayıların ve seslerin Mandarin dilindeki telaffuzunu1 kullanır. Farklı sayıların tekrarlanması vücudun farklı bölümlerinin titreşmesine ve rezonansa girmesine neden olur. Bu doğal sayı sesleri hücrel titreşimi uyarır. Daha sonra bölgedeki enerji akışı artar, bu da enerjinin artmasına ve sağlığın iyileşmesine neden olur.

Bu basit, pratik ve güçlü sesler, bu kitap boyunca birçok farklı kendi kendini iyileştirme tekniğinin bir parçası olarak kullanılmıştır. Onlara dikkat edin. Bu iyileştirici sesler bazen tahmin edemeyeceğiniz şekillerde size çok iyi hizmet edecektir.

Sayılar, doğal sesleri ve uyardıkları vücut kısımları bir sonraki sayfada Tablo 1'de gösterilmektedir.
tablo 1

Doğal Sayı Sesleri, 1'den 11'e

Sayı	Mandalina	Telaffuz	Alan
	Çince		Uyarılmış
1	yi ya da yao	ee ya da yow	kafa, beyin
2	ar	ar	kalp
3	san	sahin	göğüs, akciğerler
4	si	yani	yemek borusu
3	sen	woo	mide, dalak
6	liu	az	pirzola
7	ki	hoşçakal	karaciğer
8	ba	bah	göbek
9	jin	Joe	alt karın
10	Şi	şşş	anüs
	Şiyi	şşşt	uzuvlar, eller,
11			ayaklar

Belirtilen organda ve vücudun bir bölümünde enerji geliştirmek için tek bir doğal sayı sesi yüksek sesle tekrarlanır. Linda'nın alt karnını titreştirmek için 9 rakamının ("joe") doğal sesini tekrarlayarak kabızlığını kendi kendine iyileştirdiği, bu bölümün başındaki örneğe bakın.

Başka bir örnek olarak, eğer kalbiniz zayıf hissediyorsa, sürekli olarak 2 sayısının doğal sesini söylersiniz. Kalbinizin parlak kırmızı ışıkla attığını hayal ederken "Ar, ar, ar, ar" deyin. Sesleri keskin ve hızlı bir şekilde söylemek kalp hücrelerinizi daha hızlı titreşmeye ve daha fazla enerji yaymaya teşvik eder ("ar, ar, AR, AR, AR, AR, AR, AR"). Sesleri uzun, güçlü bir tonda söylemek daha yumuşak bir etki yaratır ("a AAAAARRRRR R, AAAAAA rrrrR. . ."). Bu daha yumuşak etki, çok hasta olanlar için en iyi uygulamadır. Aynı anda bölgedeki ışığı görselleştirmek (bir zihin gücü tekniği) enerji gelişimini destekler.

Enerjiyi vücudun bir kısmından diğerine aktarmak için güç şifasında iki veya daha fazla doğal sayı sesinin birleşimi kullanılır. Genellikle aşırı enerji, ağırlı veya aşırı uyarılmış bölgelerden enerjiye ihtiyaç duyan bölgelere yönlendirilir. Sıradaki ilk sayı, vücutta fazla enerjinin toplandığı ve dağıtılması gereken bölgesini uyarır; ikinci sayı fazla enerjinin gönderileceği alanı uyarır. Alt karın bölgesinde bulunan Aşağı Dan Tian, vücudun enerjisinin deposu olduğundan genellikle fazla enerjiyi göndermek için iyi bir yerdir.

Örneğin, Bölüm 7'de, doğal sayı sesleri 1 ve 9'u ("ee-joe") tekrarlayarak boğaz ağrısını kendi kendine iyileştiren Pat'in vakasına bakın.

ÖZEL ŞİFA NUMARASI, 3396815

3396815 sayısı ("sahn sahn joe lew bah yow woo" olarak telaffuz edilir) bir Zhi Neng tıp mantrası veya özel şifa sesidir. Bu mantra San Jiao'daki tüm önemli organları titreştirebilir. Önceki bölümde gördüğümüz gibi, bu mantranın her bir numarası titreşir ve enerjiyi farklı ana organlarda yoğunlaştırır. Bu mantranın son sayısı, enerjiyi Orta Jiao'da bulunan mideye yoğunlaştıran 5'tir ("woo" olarak telaffuz edilir). Orta Jiao'daki enerji akışı tüm vücutta iyileşmeyi hızlandıracaktır. Bu mantranın titreşimleri tüm vücutta enerji akışını teşvik eder. Tüm vücuda uygulanan dahili bir masajdır. Bu özel şifa sayısı mantrası, Zhi Neng tıbbının kurucusu Master ve Dr. Zhi Chen Guo tarafından yaratıldı.

3396815 sayısının büyük bir iyileştirme gücü vardır. Bu mantra, tüm önemli iç organlar da dahil olmak üzere San Jiao'daki enerji akışını teşvik ettiğinden, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal sorunları kendi başınıza iyileştirmenize yardımcı olabilir. Aynı zamanda beynin potansiyel gücünü de geliştirebilir. Roxsane'in köpeği için yaptığı gibi, bu mantrayı başkalarını iyileştirmek için bile kullanabilirsiniz.

"Bir bichon frise olan köpeğim Rainbow, her zaman arabada araba tutuyor ve kusuyor. Yirmi dakikalık kısa bir yolculuk yapsak bile araba tutardı" diye anımsıyor Roxsane. "Torunlarımı ziyarete gittiğimde, Rainbow'un araba tutması için Dr. Sha'dan öğrendiğim özel şifa sayısı mantrasını denemeye karar verdim. Ben de bağırdım ve '3396815, 3396815, 3396815, 3396815' diye bağırdım! HaOy hao, hao! Teşekkürler teşekkürler teşekkürler! Bazen yüksek sesle, bazen sessiz, hatta bazen zihnimin içinde susuyordum ama sürekli şarkı söylüyordum.

"Yolculuk beş saat gidiş ve beş saat dönüş şeklindeydi. O kış günü kar yağıyordu ve neredeyse hiç trafik yoktu, bu yüzden biraz gergindim ama mantra odaklanmamı sağladı. Şaşırtıcı bir şekilde Rainbow hiç araba tutmadı! Bu Rainbow için bir ilkti. Temizlemem gereken kusmuğum yoktu! Oraya güvenli bir şekilde, kusmadan ve gerginlik olmadan ulaştık.

"Artık Rainbow artık hastalanmıyor. Bugün onu arabaya bindirdiğimde onun da artık ağlamadığı aklıma geldi. Sanırım hastalandığı ve arabanın her tarafına kustuğu için ağlıyordu. Ama artık Rainbow ile araba kullanmak onun ve benim için keyifli bir deneyime dönüştü. Teşekkür ederim, 3396815. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim."

Bir elinizi kişinin hastalıklı bölgesine işaret ederek ve bu özel şifa numarasını mümkün olduğunca hızlı bir şekilde söyleyerek diğer insanlara enerji şifası verebilirsiniz. Bunu günde birkaç kez, en az beş dakika boyunca yapın. İyileşme sonuçlarınızı kutsayacaktır.

Şifa Uygulaması

Vücut Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Rahatça ayakta durun, oturun veya uzanın. Mantra, nerede olursanız olun, yüksek sesle veya sessizce herhangi bir pozisyonunda tekrarlanabilir.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

"Sahn sahn joe lew bah yow woo, sahn sahn joe lew bah yow woo, sahn sahn joe lew bah yow woo, sahn sahn joe lew bah yow woo, bana yardım edebilir misin? iş, ilişkiler veya hayatınızın diğer bölümleri?"

"Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim" deyin.

Chant (Ses Gücü Tekniği)

Sürekli olarak "Sahn sahn joe lew bah yow woo, sahn sahn joe lew bah yow woo, sahn sahn joe lew bah yow woo, sahn sahn joe lew bah yow woo" sloganını söyleyin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Bu mantrayı olabildiğince hızlı ve mümkün olduğunca uzun süre tekrarlayın.

LING GUANG PU ZHAO

Ling guang pu zhao ("ling gwahng poo jow" olarak telaffuz edilir) Çin tarihi boyunca en güçlü mantralardan biri olmuştur. *Ling* "ruh dünyası", *guang* "ışık", *pu* "geniş çapta" ve *zhao* "parlayan" anlamına gelir. Toplamda bu mantra şu anlama gelir: "Ruh dünyasının ışığı geniş çapta parlar ve kutsar."

Bu mantra, dininiz ne olursa olsun, manevi ve dindar insanlar ve dindar olmayan insanlar tarafından da kullanılabilir. Her insan tarafından kullanılabilir çünkü ruh dünyasının ışığı her ruhun ışığını içerir. Kendini iyileştirmek, şifa vermek ve hayatınızın her alanını kutsamak için kullanılabilir.

Şifa Uygulaması Vücut Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Vücudunuzu her pozisyonunda tamamen gevşetin. Saygılı olun, çok samimi olun ve ilahi söylemekten onur duyun.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

"Ling guangpu zhao, ling guangpu zhao, ling guangpu zhao, ling guang pu zhao, bana yardım edebilir ve beni kutsayabilir misiniz [sağlığınız için veya diğer konuların kutsaması için bir ricada bulunun]?"

Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Chant (Ses Gücü Tekniği)

"Ling guang pu zhao, ling guang pu zhao, ling guang pu zhao, ling guang pu zhao. "

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Bu mantrayı seans başına mümkün olduğu kadar uzun süre, günde mümkün olduğu kadar çok kez tekrarlayın.

TANRI'NIN IŞIĞI

Bu kitabı yazarken, evrendeki en güçlü mantra olduğu ortaya çıkabilecek yeni bir mantrayla - "Tanrı'nın ışığı" - aydınlandığımı ve kutsandığımı hissettim. Bu mantra sağlığınız, işiniz, ilişkileriniz, başarınız ve ruhunuzun aydınlanması için uygulanabilir. Yapmak istediğiniz her türlü talep için uygulanabilir.

Allan şöyle yazıyor: "Günümüz dünyasındaki pek çok kişi gibi ben de genellikle ihtiyacım olandan çok daha az uyuyorum." "Birçok gün kronik uyku borcum akut hale geliyor. Böyle bir sefer, neredeyse tüm gece süren bir toplantıya iki yurttaşla birlikte yaklaşık dört saat sürdük. Sadece birkaç saatlik uykunun ardından kahvaltı toplantısına katılmamız gerekiyordu. Ne kadar uykulu olsam da uyanık kalmaktan başka seçeneğim yoktu çünkü diğer taahhütlerimizi yerine getirmek için üçümüzü de durmadan eve geri götürmek zorunda kaldım.

"Ne yapabiliyordum? Normalde kafeine bağımlı olurdum ama bunun tüm dönüş yolculuğu boyunca işe yaramayacağını biliyordum. Dört güçlü kendi kendini iyileştirme tekniğiyle tanıştırdıktan sonra, "Tanrı'nın ışığından" uyanık ve tetikte kalmama yardım etmesini istedim. Daha sonra yolcularım mutluluk içinde uyurken ben de tüm yolculuk boyunca sessizce "Tanrı'nın ışığı" şarkısını söyledim. Uyanık kalmakta hiçbir sorun yaşamadım ve günün geri kalanında enerjim harikaydı."

Şifa Uygulaması

Vücut Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Rahatça ayakta durun, oturun veya uzanın. Mantra, nerede olursanız olun, yüksek sesle veya sessizce herhangi bir pozisyonunda tekrarlanabilir.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

De ki: "Allah'ın nuru, Allah'ın nuru, Allah'ın nuru, Allah'ın nuru. Tanrı'nın ışığının bedenimi, zihnimi ve ruhumu iyileştirmesini, hayatımı kutsamasını isteyebilir miyim?" Allah'ın nurundan dilediğinizi isteyin.

"Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Chant (Ses Gücü Tekniği)

Tekrar edin: "Allah'ın nuru, Allah'ın nuru, Allah'ın nuru, Allah'ın nuru..."

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"HaOy hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Mantrayı gece gündüz, mümkün olduğu kadar uzun süre boyunca, mümkün olduğu kadar çok kez söyleyin.

Özetle, ses gücü teknikleri (mantralar, doğal şifa sayıları ve diğer şifa sesleri) bu kitaptaki en güçlü tekniklerden bazılarıdır. Mantraları uygulamak çok basit ve kullanışlıdır. Bunları istediğiniz zaman, istediğiniz yerde tekrarlayabilirsiniz: duş alırken, giyinirken, otobüse binerken, araba sürerken, yemek pişirirken, evi temizlerken, yürürken, koşarken, spor salonunda egzersiz yaparken, yüzerken, her yerde! Mantraları uygulamak için zaman kuralları yoktur. Bir seferde birkaç dakika veya saatlerce pratik yapabilirsiniz.

Bu mantraların ardındaki ilke ve prosedürleri takip ederek sağlığını, işiniz, ilişkileriniz ve yaşamınız için faydaları deneyimleyeceksiniz. Bazı insanlar hemen harika şifa sonuçları ve nimetler alırlar. Diğerleri daha sonra şifa sonuçları ve bereket alır. Sabırlı ol. Kendine güvenmek. Kelimeleri veya sesleri nasıl telaffuz ettiğiniz konusunda çok fazla endişelenmeyin. Şifanız ve kutsamanız için ve ruhsal yolculuğunuzu aydınlatmak için mantraları uygulamanın tadını çıkarın.

Zihni ve görselleştirmeyi içeren üçüncü güç iyileştirme tekniğini öğrenmek üzeresiniz. Hiç şüphesiz fark ettiğiniz gibi, tüm bu kendi kendini iyileştirme teknikleri el ele çalışır. Ancak bu arada mantraların sizi kutsamasını diliyorum.

AKIL GÜCÜ

Bir uçuş görevlisi olarak Rebecca işini seviyordu ve bu işe gerçekten kalbini vermişti. Böylece, uçtuğu havayolu yirmi yedinci yılında başka bir havayolu şirketine satış yapmaya karar verdiğinde, temelden sarsılmıştı. Tüm zamanların en düşük seviyesindeki güvenliği paramparça oldu ve birdenbire kendisini birçok zor kararla karşı karşıya buldu. Ne yapardı? Başka bir havayolu şirketiyle gitmek muhtemelen kıdemini kaybedeceği anlamına gelir ve bu da çalıştığı zamandan maaş skalasına kadar her şeyi etkileyebilir.

Tam da işlerin daha kötü olamayacağını düşündüğü sırada, on sekiz ay önce kırdığı ayak bileğine takılan tüm metal donanımları çıkarmak için ameliyat olmak zorunda kaldı. Ameliyat uzun bir iyileşme süreci gerektireceği için mecbur kalırsa iş görüşmesine gidemeyecekti. Teslim olmaktan başka yapacak bir şey yoktu. Ancak onun gizli bir silahı vardı.

Yakın zamanda Dr. Sha ile bir şifacı eğitim programını tamamlamış olduğundan, çok sayıda güçlü kendi kendini iyileştirme tekniğini biliyordu. Ameliyattan hemen sonra ayak bileğinde şifa veren bir ışıık gördü. Prosedürün invaziv doğasına rağmen,

Rebecca neredeyse hiç acı hissetmiyordu. Alçılı ve koltuk değnekli olmasına rağmen enerjisi eskisinden daha yüksek olmasa da yüksek kaldı.

Sonraki iki buçuk ay boyunca ayak bileğinde şifa veren bir ışık hayal etmeye devam etti. Ayrıca ayak bileğindeki fazla enerjiyi alt karın bölgesine aktarmak için Tek El Yakın, Tek El Uzak Yöntemi'ni kullanarak ayak bileğiyle konuştu. "Güçlü ayak bileği, mükemmel ayak bileği, ağrısız ayak bileği. Şimdi iyileş," derdi. "Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Doktoruna geri döndüğünde ne kadar iyi olduğuna ya da ne kadar hızlı iyileştiğine inanmadı. Ameliyattan sadece on iki hafta sonra işine ve günde on iki ila on dört saat arası ayakta durmaya geri döndü. Devralmanın Rebecca ve çalışan arkadaşlarının işlerine veya kıdemlerine mal olup olmayacağı konusunda nihai kararlar verilmemiş olsa da, Rebecca, acısını kontrol etmek ve iyileşmesini hızlandırmak için kullandığı tekniklerin aynıyla kaygısıyla mücadele ediyor. "Güç iyileştirme teknikleri beni stresin içinde tutmak yerine üstünde tutuyor" diyor.

Yakın zamanda öğrendiği basit bir vücut gücü tekniği - sol eliyle sağ başparmağının üzerinde ellerini göbeğinin hemen altında tutmak ve vücudundaki enerji arttıkça bin watt'lık bir ampulün giderek daha parlak parladığını hayal etmek - vücudundaki enerjinin artmasına neden oldu. gece geç saatlere kadar süren uzun uçuşlarda hem enerjinizi hem de dayanıklılığınızı artırın. "Gerçekten beni hemen uyandırıyor" diyor.

Vücudunun on beş farklı bölgesinde teşhis edilen fibromiyaljinin neden olduğu kas ve eklem ağrıları ve onu hareketsiz kılan tekrarlayan migren ağrıları nedeniyle de aynı kendini iyileştirme tekniklerini kullanıyor. "Acınızın kurbanı olmanıza gerek yok. Bu konuda bir şeyler yapabilirsiniz" diyor. "Acı yoğunlaşmadan önce Dr. Sha'nın güçlü kendi kendini iyileştirme tekniklerini kullanırsam on beş dakika içinde ondan kurtulabilirim. Bu benim hayatımı değiştirdi."

Yaratıcı görselleştirme, bir ışık huzmesinin, atalarınızın veya Tanrı'nın (inanç sisteminiz ne olursa olsun) sizi kutsamasını görselleştirmeyi içeren çok güçlü bir tekniktir. Bir düzeyde, kendinizi iyileştirmek amacıyla zihninizi odaklamak için aklınıza gelen her türlü görüntüyü kullanırsınız. Başka bir düzeyde, ışıği görselleştirmek enerjinizi artırmanıza veya vücudunuzdaki enerjiyi hareket ettirmenize ve dengelemenize yardımcı olabilir.

Araştırmalar zihnin vücut üzerindeki güçlü etkisini göstermiştir. Bir çalışmada hamile kadınlara bulantıyı önleyici güçlü bir ilaç verildiği söylendi. Bunun yerine aslında kusmayı teşvik eden ipekac şurubu verildi. Zaten sabah bulantılarına yatkın olan kadınlara oynanabilecek acımasız bir numaradan bahsedin! Ancak şaşırtıcı bir şekilde kadınların çoğu hissettikleri mide bulantısının azaldığını bildirdi. Joan Borysenko *Minding the Body, Mending the Mind* kitabında şu sonuca varıyor: "İnançlarının gücü uyuşturuculardan daha güçlüydü."

Gevşeme yoluyla kan basıncını düşürmeyi başaran araştırma katılımcılarında zihnin gücünü iş başında görebilirsiniz. *The Relaxation Response*'da Dr. Benson şöyle yazıyor: "Hastalar kan basıncını düşürebileceklerine inanarak bunu başarabildiler." "İnsanlar sırf kendilerinin daha iyi olduğunu hayal ettikleri için daha iyi oldular."2

Kendisinin daha zayıf olduğunu hayal eden Patsy, her gece vücudunun dengeye gelerek kilo vermesini istedi ve "bedenimi sev" diye slogan attı. Ve tahmin et ne oldu? Bir ayda yirmi beş kilo verdi. Zihnin gücünden bahsedin!

Benson, daha önce tartıştığımız plasebo etkisinde zihnin bedeni etkileme potansiyelini de görebileceğinizi şart koşuyor. "Araştırmacılar, hastalar iyileşeceklerine inandıklarında (örneğin ilaç aldıklarına inandıklarında, bunun yerine şeker hapları gibi plasebolar aldıklarında) yüzde 30'dan fazlasının gerçekten iyileştiğini uzun zamandır biliyorlardı. . . . Evrim, [plasebo etkisini] her birimizin içinde doğuştan gelen bir iyileştirme yeteneği haline getirdi; çoğu zaman etkili olabilecek bir kaynak. 5

Hatta donma noktasının altındaki sıcaklıklarda hiçbir olumsuz sonuçla karşılaşmadan, hiçbir kıyafet

giymeden hayatta kalabilecek kadar fizyolojik kontrol geliştiren insanların örnekleri bile var.

Merak etme, senden bunu yapmanı istemezdim. Ama bir şeyi denemeni istiyorum. Kolunuzu yanınıza doğru uzatın ve birinin tutmasını sağlayın. Daha sonra, tüm gücünüzü kullanarak o kişi onu aşağı çekerken direnmeye çalışın. Şimdi aynı kolu uzatın. Ancak bu sefer rahatlayın ve kolunuzun etrafında, evinizin duvarları boyunca uzanan, caddeden aşağıya, okyanusa ve ufku geçen bir ışık tüneline hayal edin. Aynı kişinin kolunuzu tekrar aşağı doğru indirmeye çalışmasını sağlayın. Her ne kadar bilinçli olarak direnecek bir şey yapmıyor olsanız da, o kişi kolunuzu yanınıza indirirken çok daha fazla zorluk yaşayacaktır.

Kolunuzu tutan balonları gözünüzde canlandırırken aynı deneyi deneyebilirsiniz; bu da aynı şekilde işe yarayacaktır. Ya da başparmağınızı ve işaret parmağınızı bir araya getirin ve siz direnirken bir arkadaşınızın onları birbirinden ayırmak için ne kadar çaba harcadığını görün. Daha sonra başparmağınızın ve işaret parmağınızın etrafında bir enerji çemberi aktığını hayal edin ve arkadaşınızın tekrar denemesini sağlayın. Büyük ihtimalle bunu yapamayacaktır.

Zihnimizin vücudumuzda olup bitenler üzerindeki güçlü etkisi budur. Ancak çoğu zaman tutumun ve ruh halinin hastalığın sonucu, hatta nedeni üzerindeki etkilerini göz ardı ederiz. İnsanlar neden hastalanır ve sonra hasta kalır? Büyük ölçüde hastalığı tetikleyen ve daha sonra hastalıktan kaynaklanan endişeler ve korkularla ilgilidir. Başımıza kötü bir şey geldiğinde korkmak doğaldır. Ancak bu tür olumsuz düşünme, yalnızca iyileşmeyi engellemekle kalmaz, aynı zamanda birçok kronik ağrıyı ve yaşamı tehdit eden koşulları daha da kötüleştirir.

Dennis ve Joyce Lawson, Akupunkturun Beş Unsuru ve Çin Masajı kitabında "Tüm düşünce süreçleri ve zihinsel durumlar, ilgili kas aktivitesi ve gerginlikle bir arada bulunur" diyor. Dolayısıyla, bir durum hakkındaki düşüncelerinizi değiştirmeli ve kendinizi olumlu bir duruş almaya zorlamalısınız. Kendinize "Evet yapabilirim" demelisiniz. "İyileşebilirim." Olumlu düşündüğünüzde sonuçlar gerçekleşir.

İyileşme için diğer seçenekleri tüketen insanlarla çalışan hipnoterapist ve transpersonel psikolog Judith şöyle açıklıyor: "Görselleştirme, vücudu özellikle iyileşmeyi gereken yere hayal etmeye ve görevi gerçekleştirmek için uygun kimyasalları ve enerjiyi göndermeye davet ediyor." "Vücut, Cortisol gibi kanserojenlerden (kansere neden olan ajanlar), şu anda kanseri tedavi etmek için laboratuvarlarda oluşturulan Interlukin II gibi kanseri tedavi eden ajanlara kadar her şeyi üretebilen akıllı bir eczanedir. Üzülüğümüzde, korktuğumuzda veya acı çektiğimizde sempatik sinir sistemimiz bize zarar veren kimyasallar üretir. Rahat ve rahat olduğumuzda parasempatik sinir sistemimiz iyileşmemize yardımcı olan kimyasallar üretir.

"Dr. Sha'dan öğrendiğim aşağıdaki güçlü şifa tekniğini kullandığım danışanlarım, bu tekniğin içlerinde iyileşmeye doğru geçişi hızlandırabilecek bir şeyi uyardığını buldular. Kökeni gizemli ve acımasızca acı veren fibromiyalji denizden bir kadını hatırlıyorum. Hiçbir şey onu kronik acısından kurtaracak gibi görünmüyordu. Altın bir şifa topu hayal ettiğimizde, top başının üstünden tüm hassasiyet alanlarına doğru spiral bir yol çizerken harika bir rahatlık duygusu keşfetti. Sanki altın şifa topu ağrıyan sinir uçlarına ışıkla dokunuyor ve onları rahatlatıyordu.

"En iyisi de, altın bir şifa topu hayal etmek, danışanlarımla birlikte eve gönderebileceğim bir uygulamadır. Fibromiyalji hastam evde görselleştirmeyi kendisi tekrarladığında, ağrısını dindirebiliyor ve vücudunda dolaşan kimyasalları hiçbir yan etki olmadan değiştirebiliyordu! Bu da onu gerçekten çok sihirli bir ilaç haline getiriyor."

AÇIK VE KAPALI MEDITASYON STILLERİ

Zihin gücünü geliştirmek için birçok yaratıcı görselleştirme egzersizi vardır. Örneğin Budist uygulayıcılar, farklı Budaların Göksel Gözlerinde, Mesaj Merkezlerinde veya alt karınlarında görüldüğünü hayal ederler. Taocu uygulayıcılar, alt karın bölgesinde dan'ın ("dahn" olarak telaffuz edilir) oluştuğunu görselleştirirler. (Dan enerjinin özüdür. Vücudun herhangi bir noktasında birikebilen en güçlü enerjidir.) Bazı ruhsal uygulayıcılar güneşin alt karınlarının içinde doğduğunu hayal ederler. Diğerleri, Mesaj Merkezlerinde veya

alt karınlarında çiçeklerin açıldığını hayal ederler.

Xiu Lian meditasyonunun iki yöntemi vardır ve bu aslında odaklanmış görselleştirmenin gerçekte ne olduğudur. (Xiu Lian'ın açıklaması için 7. Bölüm'e bakın.) Açık Stil yöntemi, meditasyonun odağı olarak doğadaki görüntüleri (güneş, ay, orman, okyanus veya çiçekler gibi) kullanır. Açık Stil Xiu Lian meditasyoncu, meditasyoncunun bedeninin dışındaki doğadan gelen bir görüntüyü derinlemesine görselleştirir veya yansıtır. Açık Stilin avantajı, doğal görüntülerin yaratıcı bir şekilde görselleştirilmesinin beyni daha fazla uyarması ve beyin yeteneklerini daha hızlı geliştirmesidir. Açık Stilin dezavantajı organlarda güç gelişiminin daha yavaş olmasıdır. Doğanın görüntüsü bedenin dışında görselleştirildiği için meditasyon yapan kişi bir miktar enerji kaybedebilir ve kendisini istediği kadar güçlü hissetmeyebilir.

Kapalı Stil yönteminde uygulayıcılar kendi iç organlarının ve enerji merkezlerinin görüntülerini görselleştirirler. Böbrekler, kalp veya mide gibi iç organları ve Göksel Göz ve Mesaj Merkezi gibi enerji merkezlerini görselleştirirler. Meditasyon yapan kişi enerjiyi vücuttaki bir organa veya noktaya yoğunlaştırır. İçin

Örneğin, alt karın bölgesindeki önemli bir enerji merkezi olan Aşağı Dan Tian'a odaklanarak bir ışık topunu veya bir enerji konsantrasyonu olan bir dan'ı görselleştirebilir.

Kapalı Stilin avantajı, belirli enerji merkezlerine ve iç organlara odaklanıldığı için vücudun daha hızlı enerji kazanmasıdır. Kapalı Stilin dezavantajı beyin yeteneklerinin Açık Stile göre daha yavaş gelişmesidir çünkü Kapalı Stil çok fazla yaratıcı görselleştirme kullanmaz.

Kapalı Stil yöntemini uyguladığınızda zihninizi odaklamanız ve vücudunuzun belirli bir kısmına konsantre olmanız gerekir. Ancak çok fazla veya çok uzun süre odaklanmayın. Doğal ol. Sabırlı ol. Büyük başarı zaman alır. Çok fazla odaklandığınızda o bölgede çok fazla ısı oluşur. Bu ısı vücudun suyunu tüketecek ve kendinizi susuz ve rahatsız edici derecede sıcak hissetmenize neden olacaktır. Etkisi, suyun yüksek ateşte çok uzun süre kaynatılması gibidir. Su kuruyacak ve tencere yanacaktır. Bu, uzun süre meditasyon yapan, tek bir noktaya odaklanan bazı kişilerin neden kendilerini yorgun, sıkılmış ve mutsuz hissettiklerini açıklıyor. Yaşamlarında güç ve huzuru deneyimlemezler. Bunun yerine kendilerini rahatsız ve kötü hissederler. Tek bir enerji merkezine veya tek bir organa çok fazla odaklanırlar. Hatta fayda alamadıkları için mesleği bırakabilirler.

Hem Açık Stili hem de Kapalı Stili birlikte uygulamak, Xiu Lian'da yaratıcı görselleştirme yapmanın en iyi yoludur. Teknikleri birleştirmek size her iki stilin avantajlarını sağlar. Bunu nasıl yapıyorsun? Doğanın görüntüsünü alt karının içine odaklayabilirsiniz; doğal görünümünün yaratıcı görselleştirmesini kullanmak, zihin gücünüzü daha hızlı kazanmanıza yardımcı olabilir. Bu doğal görüntü ve görüntüleri alt karın bölgesine koyduğunuzda iç organlar uyarılır. Tüm vücudunuz daha güçlü ve daha enerjik hissediyor. Açık Stil ve Kapalı Stili bir arada kullanmanın güzelliği budur. Beynin potansiyel hücrelerini geliştirerek zihin gücünü, organların ve enerji merkezlerinin temel gücünü aynı anda artırabilirsiniz. Xiu Lian uygulaması için Açık ve Kapalı meditasyon yöntemlerinin birleşimini şiddetle tavsiye ediyoruz.

BEYNİN POTANSİYEL GÜCÜNÜ GELİŞTİRMEK

Beyin araştırmacıları beynimizde yaklaşık on beş milyar beyin hücresi bulunduğunu, ancak tüm yaşamımız boyunca bunların yalnızca yüzde 10'unu kullandığımızı açıklıyor. Beyin hücrelerinin kullanılmayan yüzde 90'ına potansiyel beyin hücreleri denir. Beynin potansiyel hücrelerinin nasıl geliştirileceği beyin araştırmalarının temel konularından biridir. Beyin hücrelerinin uykuda olan yüzde 90'ının potansiyel gücünü uyandırmak ve geliştirmek, zihnini geliştirmek isteyen her insanın hedefi olmalıdır.

Beynin iki kısmı vardır. Sol beyin mantıksal düşünme, dil sistemleri, düzenli (yaratıcı olmayan) düşünme, matematiksel analiz, planlama, organize etme ve yapı ve istatistik analizinden sorumludur. Sağ beyin yaratıcı yeteneklerden, ilhamdan, yaratıcı görselleştirmeden ve Göksel Gözün işlevlerinden sorumludur. Bu işlevler mesajların, görüntülerin, resimlerin ve saha olaylarının analizini ve özetlenmesini

içerir. Mesajlar beyninize resim, görüntü, kelime veya duygu şeklinde alınabilir. Sağ beyin yeteneklerinin geliştirilmesi, görüntü biçimindeki mesajları alma yeteneğinin merkezi olan Üçüncü Gözün geliştirilmesini içerir.

Bir dizi kod beynin her iki tarafını da geliştirmenize yardımcı olabilir. Daha önce tartıştığımız gibi doğal sayı sesleri ve diğer şifalı sesler iç organları titreştirebilir. Farklı şifa sesleri vücudun farklı organlarını veya bölgelerini titreştirir. Zhi Neng tıbbının kurucusu Master ve Dr. Zhi Chen Guo, sol beyni, sağ beyni ve aralarındaki dokuları titreştirmek ve geliştirmek için sayı kodlarından oluşan bir dizi yeni mantra geliştirdi.

Sol beyni geliştirmek ve sol beyindeki hücreleri titreştirmek için sayı kodu 908'dir ("joe ling bah" olarak telaffuz edilir).

Sağ beyni geliştirmek için sayı kodu 92244'tür ("joe ar ar suh suh" olarak telaffuz edilir).

908'i ("joe ling bah") birçok kez tekrarlayın. Bunu olabildiğince hızlı söyleyin. Rahat olduğunuzda daha hızlı ilahi söyleyebilirsiniz. Daha sonra sağ beynin hücresel titreşimini canlandırmak için 92244 ("joe ar ar suh suh") ilahisini tekrarlayın. Bunu defalarca, defalarca tekrarlayın. Daha hızlı ilahi söyleyin. Rahat olun.

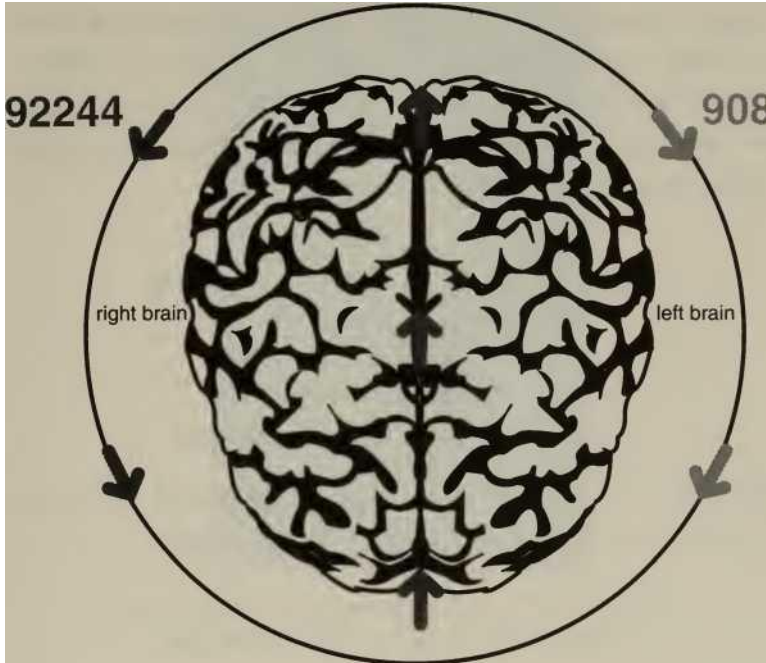
Beyninizin sol ve sağ taraflarının potansiyel güç ve yeteneklerini aynı anda geliştirebilirsiniz. Sol beyin ile sağ beyin arasında korpus kallozum adı verilen doku bandı bulunur. 01777 sayı kodu ("ling yow chee chee chee" olarak telaffuz edilir) sağ beyin ile sol beyin arasındaki dokuları uyarır.

Sol beyni ve sağ beyni aynı anda uyarmak istiyorsanız, 01777-908-01777-92244 kalıbını söyleyin ("ling yow chee chee chee—joe ling bah—ling yow chee chee chee—joe ar suh suh"), mümkün olduğu kadar sık tekrarlayarak. Ayrıca, söyleyebildiğiniz kadar hızlı ilahi söyleyin ki beyin hücreleri de hızlı titreşsin. (Bkz. Şekil 7.)

Bu neden işe yarıyor? Sol beyin yang'a, sağ beyin ise yin'e aittir. 01777 sayısını söylemek sol ve sağ beyin arasındaki dokuları titreştirir. 908 sayısını söylemek sol beyni titretir. 92244 sayısını söylemek sağ beyni titretir. Bu sayıları ne kadar çok tekrarlıyorsanız, her iki tarafınız da o kadar titreşir, canlanır ve gelişir.

"Peki bunun sağlıklı ne alakası var?" diye sorduğunuzu duyuyorum. Açıkçası, eğer zihniniz bedeninizi iyileştirme gücüne sahipse, o zaman zihniniz ne kadar güçlü olursa o kadar iyidir. Gücünüzü güçlendirmenin başka bir yolu

01777



Şekil 7. Sol Beyin ve Sağ Beyni Geliştirmeye Yönelik Sayı Kodları

beyin böbreklerden geçer. Bu muhtemelen sana tuhaf geliyor. Ancak geleneksel Çin tıbbı, beynin omurganın okyanusu olduğunu açıklıyor. Böbrekler arasındaki enerji kuyruk kemiğinin önünden aşağı doğru akar. Kuyruk kemiğinin önünde iki enerji yolu vardır. Böbreklerden gelen enerji bu iki yoldan omurgaya ve beyne doğru akar ve beyni besler. Bu nedenle takip eden teknikler hem böbreklere hem de beyne odaklanmaktadır.

Aşağıdaki zihin gücü tekniklerinde beyninizi ve beyin hücrelerinizi güçlendirmek için beden, ses ve ruh gücü tekniklerini de kullanacaksınız. Ancak hipertansiyonu, migren baş ağrısı, beyin tümörü veya kanseri olan kişiler aşağıdaki dört egzersizi uygulamamalıdır. Bu sağlık sorunlarına sahip kişilerin beyinlerinde zaten çok fazla enerji birikmektedir ve orada ekstra enerjiye ihtiyaç duymamaktadırlar. Geri kalanımız o alanda alabileceğimiz kadar fazla enerji kullanabiliriz.

HER İKİ EL BEYNI BESLEMELİK İÇİN BÖBREKLERİ UYARIYOR**Şifa Uygulaması***Vücut Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)*

Ayaklarınızı omuz genişliğinde ayırın. Dizlerinizi hafifçe bükün. Anüsünüzü hafifçe kasın. Belini düz tut.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Ellerinizi avuç içleriniz belinizin hemen üstüne, böbrek bölgesine bakacak şekilde sırtınızın alt kısmına bakacak şekilde yerleştirin. Yakın eliniz sırtınızın bir tarafından 4 ila 8 inç, uzaktaki el ise sırtınızın diğer tarafından 12 ila 20 inç uzakta olacak şekilde bir elinizi yakın ve bir elinizi uzakta kullanın. (Bkz. Şekil 8.)

Chant (Ses Gücü Tekniği)

Böbreklerdeki hücresel titreşimi uyarmak için 9 sayısını (jiu, "joe" olarak telaffuz edilir), "joe, joe, joe, joe" sayısını olabildiğince çok ve hızlı şekilde söyleyin.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Şarkı söylerken avuçlarınızdan böbrek bölgenize yayılan parlak ışığı hayal edin. Bu çocuğun hızlı titreşimini teşvik edecektir.



Şekil 8. Beyni Beslemek İçin Her İki El Böbrekleri Uyandırıyor

ney hücrelerini harekete geçirir ve beynin temel enerjisi olan böbrek enerjisini oluşturur.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

“Böbreklerimi seviyorum, böbreklerimi seviyorum, böbreklerimi seviyorum, böbreklerimi seviyorum”

deyin. Böbrek hücreleri titriyor, böbrek hücreleri titriyor, böbrek hücreleri titriyor, böbrek hücreleri

titriyor. Beyni beslemek için böbrek gücü kazanın, beyni beslemek için böbrek gücü kazanın, beyni

beslemek için böbrek gücü kazanın, beyni beslemek için böbrek gücü kazanın.”

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

Alıştırma yapma vakti

Bu uygulamayı en az on beş dakika sürdürmeye çalışın, ne kadar uzun olursa o kadar iyidir.

BÖBREKLERDEN IŞIK GÖNDEREREK BEYNI BESLEMEK**Şifa Uygulaması Vücut Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)**

Ayaklarınızı omuz genişliğinde ayırın. Dizlerinizi hafifçe bükün. Anüsünüzü hafifçe kasın. Belini düz tut.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Bir elinizin avuç içini vücudunuzdan 4 ila 8 inç uzakta, belin hemen üstüne (böbrek bölgesi) alt sırtta bakacak şekilde tutun. Diğer elinizi avuç içi başınıza bakacak şekilde başınızın 12 ila 20 inç yukarısına koyun. (Bkz. Şekil 9.)

Chant (Ses Gücü Tekniği)

9-1, 9-1, 9-1, 9-1 (jiu-yi, “joe-ee” olarak telaffuz edilir) > “joe-ee, joe-ee, joe-ee, joe-ee” doğal sayı ses dizisini söyleyin Böbreklerdeki ve beyindeki hücresel titreşimi uyarmak için mümkün olduğu kadar çok ve hızlı bir şekilde ”.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Şarkı söylerken ışığın böbreklerinizden başınıza doğru aktığını hayal edin. Enerjinin böbreklerinizden başınıza doğru çıkan bir ışık buzmesi gibi olduğunu görün. Işığın mümkün olduğu kadar parlak olduğunu gözünüzde canlandırın.



Figure 9. Sending Light from the Kidneys to Nourish the Brain

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

“Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.”

Alıştırma yapma vakti

İdeal olarak, bu pozisyonu ve görselleştirmeyi günde birkaç kez, her seferinde en az on beş dakika uygulayın.

HER İKİ AVUÇ İÇİ BEYİN HÜCRESİ TITREŞİMİNİ UYARIYOR**Şifa Uygulaması Vücut Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)**

Rahatça ayakta durun veya oturun.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Bir elinizi başın 4 ila 8 inç yukarısında, diğer elinizi ise başın 12 ila 20 inç yukarısında tutun, her iki avuç içi başa bakacak şekilde. (Bkz. Şekil 10.)

Chant (Ses Gücü Tekniği)

Beyindeki hücresel titreşimi uyarmak için 1 rakamının doğal sesini (yi, “ee” olarak telaffuz edilir), “ee, ee, ee, ee”yi olabildiğince hızlı söyleyin.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Beyin hücrelerinin titreştiğini, genişlediğini ve daraldığını, genişlediğini ve daraldığını gözünüzde

canlandırın. Aynı zamanda, kafanızda olabildiğince parlak bir ışık yayıldığını hayal edin. Devam edin, devam edin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

İdeal olarak, günde birkaç kez, aynı anda en az on beş dakika pratik yapın.

BEYNİN POTANSİYEL GÜCÜNÜ GELİŞTİRMEK İÇİN DUA POZİSYONU
Şifa Uygulaması

Vücut Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Rahatça ayakta durun veya oturun.



Figure 10. Both Palms Stimulate Brain-Cell Vibration

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Ellerinizi dua pozisyonunda tutun, avuçlarınızı dokunmadan mümkün olduğunca birbirine yakın tutun. Ellerinizi göğsünüzün önünde, meme uçlarınızın arasına yerleştirin. (Bölüm 8'deki Şekil 6'ya bakın.) Orta parmaklarınızı görmek için gözlerinizi hafifçe açık tutun. Orta parmak uçlarınızdan gelen enerji, beyin hücrelerinizi uyarmak ve beyninizin potansiyel güçlerini geliştirmek için harekete geçecek.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Sadece orta parmak uçlarınıza odaklanın. Herhangi bir ışığı görselleştirmenize gerek yok. Yavaş yavaş parmak uçlarınızdan yayılan, farklı renklerde ışık görmeye başlayacaksınız. Bazılarınız parmaklarınızın uzayıp kalınlaştığını görebilir. Bazılarınız iki avucunuzun yanında birçok avuç içi görebilir.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

Alıştırma yapma vakti

En az on beş dakika pratik yapın, ne kadar uzun olursa o kadar iyi. Günde dilediğiniz kadar pratik yapın.

Bu uygulamada görebileceğiniz her görüntü Göksel Göz fonksiyonunuzun bir tepkisidir. Böyle bir görüntü gördüğünüzde korkmayın. Bu, Göksel Göz işlevi de dahil olmak üzere sağ beyin hücrelerinizden gelen mükemmel bir yanıttır. Böyle özel bir görüntüyü görebileceğiniz için keyif alın ve sevinin.

Toronto'daki öğrencilerimden biri Dua Pozisyonu tekniğini birkaç gün uyguladıktan sonra parmak uçlarının yaklaşık 2 veya 3 inç yukarısında ışık görmeye başladı. On günlük pratikten sonra, parmak uçlarından 2 ila 3 fit yüksekliğe kadar çıkan ışığı görebiliyordu. Dört aylık çalışmanın ardından Göksel Gözü aniden genişçe açıldı. Ruhsal dünyadaki diğer birçok görüntünün yanı sıra, bedenin içinde hangi tıkanıklıkların olduğunu tam olarak görebiliyordu. Dua Pozisyonu zihin gücü tekniği Göksel Gözünü tamamen açmasına yardımcı oldu.

Bu öğrenci aynı zamanda büyük bir iyileştirme gücü kazandı. Tek Elle Şifa Yöntemimizi kullanmaya başladı. Bu teknik, bir el diğer kişinin hasta olduğu bölgeye işaret edecek şekilde dik durmayı içerir. Uzatılan el diğer kişiden yaklaşık 10 ila 20 inç uzakta olmalıdır. Diğer kişinin hastalık bölgesinde yayılan ışığı görselleştirdi. Birçok insanın sağlıksız durumlarından kurtulmasına yardımcı olmak için bu çok güçlü ama basit yöntemi kullandı.

Bu güç iyileştirme tekniklerini 1990'dan beri gösteriyorum. Bu süre zarfında, bunları kullanarak deneyimledikleri harika şifa sonuçlarını paylaşmanın heyecanını duyan insanlardan binlerce referans ve başarı öyküsü aldım. Kronik ağrılardan, kronik hastalıklardan ve kanser gibi yaşamı tehdit eden durumlardan kurtulduklarını anlatıyorlar. Daha fazla zihin gücünü nasıl deneyimlediklerini anlatıyorlar. Atölye katılımcılarımın birçoğu daha fazla iyileştirme yeteneği kazandı. Kendi işlerini bereketlemeyi başardılar. İşleri gelişti ve ilişkileri daha sorunsuz ve uyumlu hale geldi. Daha iyi aile ilişkileri var. Çocuklarıyla daha iyi anlaşıyorlar.

Hatta çocuklar ister anaokulunda, ister üniversitede olsun, çocuklarının zekasını artırmayı bile başardılar. Gerçekten mi! Öğretmenim Master ve Dr. Guo, Çin'de yüz ilkökul çocuğu üzerinde araştırma

yaptılar. Bu çocukların bazılarının matematik veya edebiyat notları düşüktü. Konsantre olamıyor veya çalışmıyorlardı. Araştırma, matematiği iyi öğrenemeyen çocukların şakaklarının çevresinde karanlık bir beyin aurası buldu. Araştırmada ayrıca edebiyatı iyi öğrenemeyen çocukların alın çevresinde karanlık bir beyin aurası da tespit edildi.

Çocuklar bir dönem boyunca size sunacağım Zekayı Geliştirmek İçin El Gücü Tekniği'ni uyguladılar. Okul, bu kadar kısa sürede tüm çocukların çalışma alışkanlıklarında ve yeteneklerinde büyük değişiklikler olduğunu bildirdi. Daha uzun süre odaklanabildiler ve materyali daha iyi anladılar. Yaratıcı yetenekleri de arttı. Size bu el gücü tekniğini nasıl uygulayabileceğinizi ve benzer sonuçlar alabileceğinizi göstereyim. Ancak kronik baş ağrıları, hipertansiyonu ve beyin tümörleri olan çocukların veya yetişkinlerin bu tekniği UYGULAMAMASI GEREKTİĞİNİ lütfen unutmayın.

ZEKAYI GELİŞTİRMEK İÇİN EL GÜCÜ TEKNIĞİ

Şifa Uygulaması

Vücut Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Tam veya yarım lotus pozisyonunda oturun veya doğal olarak bacak bacak üstüne atarak oturun. Ayrıca ayakları düz bir şekilde bir sandalyede öne doğru oturabilirsiniz.

zemin ve sırt serbest ve sandalyeden uzakta; veya ayaklarınız omuz genişliğinde açık, dizleriniz hafifçe bükülü ve sırtınız düz olacak şekilde ayakta durun. Anüsünüzü biraz daraltın.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Elin konumu “\ /”ye benzer. Parmaklar yukarı doğru yönlendirilir. Eller birbirine yakındır, ancak bileklerde birbirine değmez ve daha sonra parmak uçlarında birbirinden uzaklaşır. Ellerinizi göğsünüzün önüne koyun. (Bkz. Şekil 11.) Ellerinizden gelen enerji beyninizi uyaracak, besleyecek ve geliştirecektir.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Beyin hücrelerini uyarmak için ışığın başınıza doğru yayıldığını hayal edin. Beyin hücreleri uyarıldığında beynin potansiyel güçleri harekete geçer.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

“Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.”

Alıştırma yapma vakti

Eğer yetişkinseniz, bunu en az on beş dakika uygulayın, ne kadar uzun olursa o kadar iyi.

Çocuklarınızla günde iki kez üç ila beş dakika pratik yapın. Bu yeterli. Küçük çocuklarınızla oynayın ve bunun bir oyunun parçası olmasına izin verin. Çocuklarınızın zihinlerini ve zekalarını geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

Bu teknik neden işe yarıyor? Her iki el birbirine dönük



Şekil 11. Zekayı Geliştirmek İçin El Gücü Tekniği

Enerjiyi ileri geri yayar ve çok fazla enerji yaratır. Elin konumu, enerjinin beyin hücrelerini uyarmak ve

beynin potansiyel gücünü geliştirmek için yayılmasını sağlar.

Zamanınız ve ilginiz elverdiği ölçüde bu bölümdeki alıştırmaların herhangi birini veya tamamını uygulayabilirsiniz. Özellikle bir egzersizi seviyorsanız, onu günde birkaç kez ve her seferinde daha uzun süre uygulayın. Zaman bulabilirsiniz, her uygulama seansında birden fazla egzersiz yapın. Günde birkaç kez iki veya üç egzersizi birlikte yapabilirsiniz daha fazla güç kazanacaksınız.

YARATICI GÖRSELLEŞTİRME EGZERSİZLERİ

Yaratıcı görselleştirme, bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmenin yanı sıra enerjinizi de artırabilir. Aşağıdaki yedi egzersiz, zihin gücü, enerji artışı ve kendini iyileştirme için yaratıcı görselleştirmeyi kullanan zihin gücü teknikleridir.

Azgın Deniz

Xiu Lian'ı uygulayan insanlar (bkz. Bölüm 7) vücudun potansiyel gücünü geliştirmek isterler. Bazı önemli enerji merkezlerinin bulunduğu mide ve bağırsaklar için birçok egzersiz yapmak zorundalar. İnsanlar yürümenin, koşmanın ve ağırlık çalışmanın kaslar ve eklemler için mükemmel egzersizler olduğunu biliyor. Mide ve bağırsaklar için hangi egzersizleri yapmalısınız? Yaratıcı görselleştirmeler ve mantralar, diğer iç organların yanı sıra bu organlar için de mükemmel egzersizlerdir. Neden? Çünkü yaratıcı görselleştirmeler, mantralar ve özel şifa sesleri iç organlara yönelik içsel masajlardır.

Öfkeli Deniz egzersiziyle başlayalım, ne demek istediğimi anlayacaksınız.

Tam veya yarım lotus pozisyonunda veya doğal bağdaş kurarak oturun; veya sırtınız serbest ve ayaklarınız yere düz basacak şekilde bir sandalyeye oturun. Dilinizin ucuyla damağınıza dokunun. Gözlerinizi kapatın ve karnınızın içinde bir okyanus olduğunu ve vücudunuzun okyanusu içerecek kadar genişlediğini hayal edin. Karnınızın Pasifik Okyanusu'nu tuttuğunu hayal edin. Güneş parlıyor. Su çok temiz. Daha sonra hava değişmeye başlar. Rüzgâr giderek daha kuvvetli esmeye başlıyor. Şimdi yağmur yağıyor. Şiddetli yağmuru gözünüzde canlandırın. Şiddetli rüzgar, şiddetli yağmur, şimdi bir tayfun geliyor. Vay be. Yağmur yağıyor. Bir gelgit dalgası geliyor. Gökyüzünde gök gürültüsü ve şimşek çakıyor. Tüm bunların alt karnınızın içinde gerçekleştiğini hayal edin. Tüm karnınız titriyor ve heyecanlanıyor. Yine Tayfun. Gök gürültüsü, yağın yağmur, gelgit dalgası. Gelgit dalgasını hissettiğinizde aksiyona birkaç dakika devam edin.

Bu heyecan verici durum midenizin, bağırsaklarınızın ve tüm karın bölgenizin hücrel titreşimini uyacaktır. Besinlerin sindirimi ve emilimi çok daha iyi olacaktır. Temel enerjiniz; sağlık, dayanıklılık ve uzun ömür için kritik öneme sahiptir

hayat muazzam bir şekilde artacak. Bu modeli takip edin ve Azgın Deniz egzersizinin tadını çıkarın:

Su temiz.

Güneş sıcak.

Manzara muhteşem!

Derin nefes al. Enerjiyi hissedin.

Gelgit soldan sağa doğru yavaşça esiyor.

Rüzgar sağa sola dönerek akıyor.

Dalgalar çarpıyor. Rüzgâr şiddetleniyor. Kara bulutlar.

Dalgalar doğrar. Tokatlamak. Whitecaps köpük. Rüzgar Howooooo!! Ne! Ne! Vay be! Vızıldamak! Vay be!

YAĞMUR!!! GÖK GÜRÜLTÜSÜ! YILDIRIM!!! RÜZGÂR!!! KAMÇI! KAMÇI! PATLATMAK!!

ÇATIRTI! ZAHİ ZAP!!! TSUNAMİ!!! KASIRGA!!! TAYFUN!!!!

Bütün okyanus çalkalanıyor! Kaynamak! Azgın!! Dalgalar çarpıyor! Gök gürültüsü kükrüyor!

R ü z g â r y a v a ş ç a d i n e r , y a ğ m u r i n c e l i r ,
g ö k y ü z ü s e s s i z l e ş i r
sakinlik

zaman

.

zaman sonsuz

Dağa Dörttnala Giden Beş Renkli At

Kendinizi karnınızın alt kısmındaki bir dağın yanındaki düzlükte kırmızı bir atın üstünde hayal edin. Dağa dörttnala tırmanırken saat yönünün tersine doğru spiral çizin. Saat yönünde yürüyün, tırıs atın, dörttnal yapın ve dağdan aşağı dörttnala koşun.

KIRMIZI AT Geniş, açık bir düzlükte **KIRMIZI** cüppelerinle atla Atla yürüyün dinga dinga dinga Trot Trot dinga dinga dinga dinga dinga dörttnal dörttnal yukarı dinga yukarı dinga yukarı dinga **DÖRT ZAMAN** dağa doğru dinga dinga **DÖRT TOP** dağa doğru spiral çizerek dinga daha yükseğe daha yükseğe daha hızlı daha hızlı daha hızlı yukarı yukarı **KIRMIZI** at **TERLİYOR! BUHAR! NEFES ALIYORUM! HAYIR! Ne-ee-ee! KASLAR DALGALANIR!! GÜÇ! BAŞINIZIN ÜSTÜNE DÖRT ZAMAN ÇIKIN!!!**

.

Durmak

Biraz dinlenin manzaranın tadını çıkarın Atınızın üzerinde oturmak Atı çevirin Kafanızın içine geri dönün **KIRMIZI** at spiraller çizerek yürümeye başlar Trot Trot dinga dinga dinga dinga dörttnal dörttnal spiral çizerek aşağı dinga aşağı dinga

Dağdan aşağı dörttnala dinga dinga

daha hızlı daha hızlı daha hızlı aşağı aşağı dinga dinga Uzakta gördüğün şey ne? **KIRMIZI... KIRMIZI BİR KALP! DÖRT ZAMAN ATIN VE DOĞRUDAN KALBİNİZE GİDİN**

Bu hızlı, aksiyon dolu egzersiz vücudun en önemli beş iç organında enerji geliştirir. Atınıza binip dağa spiral çizerek tırmanırken, alt karnınızda oluşan enerji yukarıya doğru yayılarak beyninizi uyarır. Artan hücre aktivitesi beyindeki enerjiyi artırır. Düşüyor

dağ, beyin enerjisi iç organları uyarak enerjilerini arttırır.

Egzersizizi sarı, beyaz, mavi ve yeşil atları kullanarak tekrarlayın. Atlarla aynı renkte elbiseler giyin. Siz ve sarı at saat yönünün tersine bir spiral çizerek dağa doğru dörtlü gideceksiniz, kafanızdan fırlayacak, nefesinizi toplamak için bir an duracak, saat yönünde spiral çizerek dağdan aşağıya doğru koşacak ve tam hızla doğrudan dalağa doğru dörtlü gideceksiniz (burada bulunan soldaki alt kaburgaların arkasında). Benzer şekilde, beyaz at akciğerlere, mavi at böbreklere ve yeşil at karaciğere (sağda alt kaburgaların arkasında bulunur) sürün.

Kırmızı at kalbi güçlendirir; sarı at, dalak; beyaz at, akciğerler; mavi at, böbrekler; ve yeşil at, karaciğer.

Chong Meridyeninde Büyüyen Ginseng Ağacı

Karnınızın alt kısmında bir ağaca dönüşen bir ginseng fidesini hayal edin.

Ginseng fidesi

Snow Mountain Bölgesinde Narin sürgünler uzanıyor Omurganızda bir gövde büyüyor

Genç kökler ayaklarınıza kadar yayılıyor

Kollarınız dallar, bacaklarınız ana kökler Ayakta sağlam, güçlü, köklü bereketli Dünya'ya Ginseng

ağacı dalları büyüyor ve başınızı dolduruyor Güneşe uzanıyor - sıcak, altın rengi, şifalı ışık

Güneş yapraklarınızı beslerken ışıltının tadını çıkarın Başınızın üzerinde hissettirdiği bir müzik bırakıyor,

Güneşte altın rengi göz kırptırıyor

Pek çok meyveniz esintide hafif ve zengin hissediyor

Dünyadan enerji alın!

Enerjinizi Güneş'ten alın!

Yaşam gücü enerjisi yaratın!

Ginseng ağacınızın her yerine parlayan enerji gönderin

Damarlarınızdaki gücü, canlılığı, yaşamı hissedin Enerjinin parıldadığını, tüm vücudunuzda aktığını

hissedin

En küçük kökten en üst dala kadar tüm organlarınızı besleyin Tüm organlarınız sağlıklı, güçlü ve canlı!

Kökleriniz parlak, parlak ve temizdir Gövdeniz altın renginde parlayan bir saptır Dallarınız altın renkli

uzuvlardır

Yapraklarınız güneşte altın gibi parlıyor ve kör edici. Meyveleriniz cennet gibi altın enerji küreleri. Her şey ışık ve enerji yayıyor.

Bu enerjiyle titriyorsunuz! Titreşim!

Güneş size gülümserken GÜÇLÜ hissedin Rüzgarla eğilin ve sallanın Gücünüzle sevinin Rahatlayın

Çinliler yerinde bir şekilde ginseng'e "insan kökü" adını verirler. Ginseng kökleri gerçekten minyatür

insanlara benziyor. Ginseng chi ve kanı beslediği için Doğu'da en çok saygı duyulan bitkidir. Bu

görselleştirme özellikle güçlüdür, çünkü ginseng ağacını chong meridyeninde kendi içinizde büyüten

sizsiniz. Ağacın ne kadar büyük, güçlü ve kuvvetli olduğunu zihniniz belirler. Ağaç olarak, Dünya'ya kök

salmışsınızdır. Dünya'dan ve Güneş'ten gelen enerji içinizden akıyor, sizi besliyor. Ginseng ağacının

gücünü ve canlılığını hissedin. Enerjisi damarlarınızda ve organlarınızda dolaşırken onun güçlü iyileştirici

özelliklerinden yararlanın.

Denizin Dibinde İnci Bulmak

Alt karnınızın içinde bir okyanus hayal edin.

Karnımın içinde bir okyanus var Serin sular berrak mavi ipek Cam gibi pürüzsüz Derinlere bak Aşağıya

Ah!

Bakmak!

Bir inci!

Pearl, Sarı Ejderhanın kuyruğundan atlar.

Pearl'ü tekrar yakala.

Yeşil Ejderha, İnci'yi ağzıyla kapar.

Bana ait! Tekrar "Yakala" oynayalım.

Yeşil Ejder karaciğeri, Mavi Ejder ise böbrekleri temsil eder. Alt karın bölgesinde uçan Yeşil ve Mavi Ejderhalar, karaciğerin, böbreklerin ve alt karın bölgesinin enerjisini artırır. Bu artan enerji, inci Sarı Ejderhanın bedeninde yukarıya doğru ilerlerken chong meridyeninde hareket eder ve akar. Chong meridyenindeki daha fazla enerji diğer tüm iç organları besler ve güçlendirir çünkü chong meridyeni vücuttaki diğer tüm meridyenlere bağlıdır.

Kendinizi Alt Karnınızda Görmek

Karnınızın dibinde yanan ateşlerin bir gölü kaydattığını hayal edin.

KARLI DAĞIN DİBİNDE ALEVLER PARLAK YANIYOR

Gittikçe daha yükseğe sıçrayan KÜÇÜK KİŞİNİZİN üzerinde Kaynayan Göl Sakin sakin oturuyor
Bir lotus çiçeğinin üzerinde

Kaynayan Gölün ortasında süzülüyor Derinlerden gazlar patlıyor Sis sarmalları takla atıyor ve yuvarlanıyor Etrafınızda su tıslıyor SEN sakinsin Sakinsin

PARILTILI!!

Vücudunuz, organlarınız Hepsi pırl pırl parlıyor TAMAMEN GÜÇLÜ SAĞLIKLI

Temizlemek! Yarı saydam! Nabız atıyor!

Sen sakinsin

Lotus çiçeğinin üzerinde oturuyorum

Bu inanılmaz enerji girdabında

Evrenin kükrediği yer! GÜRÜLTÜLER!

Su ÇIKIYOR! KAYNANIYOR! TÜKÜRLER!

Alevler ÇATLADI!

Sen sakinsin

I Ching ve geleneksel Çin tıbbının Beş Element teorileri bu görselleştirme açısından önemlidir. Su yin'dir; ateş yang'dır. Su böbrekleri temsil eder; Ateş kalbi temsil eder. Böbrek suyu kalbi beslemek için yukarı çıkar ve ona yin verir. Kalp ateşi böbrekleri beslemek için aşağıya iner ve onlara yang verir. Su ve ateş elementleri birbirini besler, koordine eder ve dengeler. Ateş yanarken ve su kaynarken hem yang hem de yin heyecanlanır. Yin/yang şu anda değişkendir. Tüm bu enerjinin ortasında huzur içinde oturan KÜÇÜK İNSANINIZ bilinçaltınızdır. KÜÇÜK İNSANI ruhunuz olarak görün. Nilüfer çiçeği imgesinin özel bir anlamı ve gücü vardır. KÜÇÜK KİŞİNİZİN ve KÜÇÜK KİŞİNİZİN organlarının sağlıklı, bütünlükle ve güçle parladığını görselleştirmek aynı mesajı bilinçaltı zihninize gönderir ve bu mesaj onu fiziksel bedeninizde gerçekliğe çevirecektir.

Alt Karnınızın İçinde Yanıp Sönen Görüntüler

Alt karnınızın içinde istediğiniz her şeyi gözünüzde canlandırın.

Okyanus dalgalarının dalgalanışını izleyin Dağların üzerinden yükselen güneş sizi kör eder Çam ağaçları başınızın üstünde sallanır Deli gibi sallanan çiçekler Sevdiğiniz birinin gülen yüzü Gülen çocuklar Dönen sonbahar yaprakları Yuvarlanan sis bulutları Akıp giden dağ suları Altın tapınaklar ve ziller Sıçrayan yunus sürüleri Gökyüzü karanlık binlerce kuşla

Sabahın erken saatlerinde yerden dönen sis Bir öpücük

Bir köpek yavrusunun sevinci

Bir su birikintisindeki petrol parıltısı Odanın karşı tarafından bir bakış Eviniz Eviniz Bir gölün çukurlarını oluşturan yağmur Zevkin rengi Yeni doğmuş çocuğunuzla eve dönüş Mavi gökyüzünün altındaki buğday

tarlaları Güneşte kristal gibi çiy damlaları Ateşli lavlar fışkırtan volkanlar Parıldayan metal bir yapı Eski uygarlıklar Cennet . . .

Aklınıza gelen her şeyi ve her şeyi görselleştirin. Alt karnınızın içindeki görüntüleri keskin ve net bir şekilde görün. Kendinizi onların getirdiği duygulara açın. Görüntüleri ve sahneleri olabildiğince hızlı bir şekilde değiştirin. Görüntüleri hızla değiştirmek, beyin hücrelerinin titreşimini uyarır ve zihin gücünü çok hızlı bir şekilde geliştirir.

YİN MEDITASYONLARI

Yukarıdaki egzersizlere (hızlı tempolu, uyarıcı türden) yang meditasyonu adını veriyoruz. Ayrıca jy/>z meditasyonu adı verilen huzurlu ve sessiz görselleştirme de vardır. Yin ve yang meditasyonunun dengeli olması gerekir; bu da mantıklıdır çünkü denge, sağlıkta ve yaşamda çabaladığımız şeydir. Şifa, heyecan verici, uyarıcı ve dinamik yang meditasyonunun sakin, huzurlu ve sessiz yin meditasyonu ile değiştirilmesiyle artırılır.

Takip eden güzel görsel yin egzersizlerini okumanın keyfini çıkarın ve bunları aileniz ve arkadaşlarınızla uygulayın. Görüntülerin güzelliğini ve izlemenin getirdiği huzuru ve tatmini tam olarak deneyimlemeyi unutmayın.

- Karnınızın alt kısmında bir lotus çiçeğinin açıldığını hayal edin.
- Güneşin karnınızın alt kısmında parladığını hayal edin.
- Karnınızın alt kısmında güzel bir bahçe hayal edin.
- Karnınızın alt kısmında farklı renklerde her çeşit çiçeğin açıldığını gözünüzde canlandırın.
- Karnınızın alt kısmında çocuklarınızın ve arkadaşlarının oynadığı, şarkı söylediği ve dans ettiği bir park hayal edin.
- Bu çocukların mor ışık ve altın ışıkla dolu olduğunu hayal edin. (Bu görselleştirme aracılığıyla çocuklarınıza ve onların arkadaşlarına zaten büyük şifa gönderiyorsunuz.)

Dilediğiniz güzel resmi veya manzarayı görselleştirebilirsiniz. Ama burada durma. Gerçekten şu anda kendinizi diki. Örneğin gün doğumunda sakin bir gölün kenarında durduğunuzu ve bu duygudan keyif aldığınızı hayal edin. Parlayan güneşten yayılan beslenmenin tadını çıkarın. Enerjisinin vücudunuza sızdığını hissedin.

Bu anların huzuru ve sessizliği size de şifa verecektir.

Görüntüleme sırasında bir noktada manzaranın huzur ve mutluluğunu yaşadığınız için hastalığınızı unutabilirsiniz. Manzaranın tadını çıkarırsınız ve tatmin olursunuz çünkü zihniniz çok huzurludur.

İşte o anda hücresel düzeyde madde ve enerji arasındaki dönüşümdeki denge değişir. Enerji bloajları giderilir ve ağrı giderilir. Uygulama vücudunuzdaki iyileşmeyi uyarırken bağışıklık sisteminizi de güçlendirir. Sizi daha güçlü ve sağlıklı kıldığı gibi aynı zamanda daha da mutlu eder.

RUH GÜCÜ

Zihin madde üzerinde ne kadar güçlü olursa olsun, bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu yeniden canlandırmaya yardımcı olmak için daha da büyük bir güçten yararlanabilirsiniz: ruh madde üzerinde.

Ruh kelimesini kullandığımda ne demek istiyorum?

Donna Eden ve David Feinstein Energy Medicine'de "Ruh, varlığınızın en süptil enerjilerinin kaynağıdır" diye yazıyor. "Eğer ruh, sıklıkla tanımlandığı gibi, yaratılışın her şeyi kapsayan, akıllı enerjisi ise, ruh da onun kişisel düzeydeki tezahürüdür."1

Batı dünyası ruh için iç ses ve iç benliğin yanı sıra ruh terimini de kullanıyor. Bilim insanları mesajlardan bahsediyor (ki bunu birazdan açıklayacağım). Bunlar farklı şeyler mi? Hayır hepsi aynı şeyi ifade ediyor. Bu birbirinin yerine kullanılabilen terimler, ruhun iyileştirme potansiyelini anlamamıza yardımcı olur.

RUH VE MESAJ

Her şeyin chi'si olduğu gibi, her şeyin de bir ruhu vardır. Evrende her şey maddeden oluşur. Güneş, ay, yıldızlar,

toprak, insan, makine, taş, dağ, okyanus, çiçek, hayvan hepsi maddeden oluşur. Madde sürekli titreşmektedir. Enerji maddeden yayılır. Zhi Neng tıbbına göre enerji çok küçük bir maddedir. Buradaki önemli kavram madde ve enerjinin mesajların taşıyıcıları olmasıdır. Her maddenin bir mesajı vardır. Tüm enerjinin bir mesajı vardır. Mesaj ruh veya ruhtur. Bu, her şeyin bir ruhu olduğu anlamına gelir.

Çoğu insan insanlardan hayvanlara, ağaçlara ve çiçeklere kadar tüm canlıların ruhu olduğuna inansa da cansız şeylerin de ruhu olup olmadığını sorguluyor. Bir taşın, bir dağın ruhu var mıdır? Bir evin ruhu var mıdır? Cevap Evet! Her birinin bir ruhu var. Bir şirketin ruhu var mı? Bir kişinin isminin ruhu var mıdır? Evet onlar yapar!

Neden bazı insanlar hayatlarında, sağlıklarında ve ilişkilerinde büyük nimetlere sahip oluyor? Her insanın ve işletmenin bir ruhu vardır. Ruh mesajdır. Şirket adınız doğru değilse ya da kişisel adınız doğru değilse yolculuk yolunuzda birçok engel olabilir.

Yani bu sizin fiziksel sağlığınız için de geçerli. İnsan maddedir. Madde enerjiyi dışarı yayar ve bir aura oluşturur. Aura insanın enerji alanıdır. Madde ve enerji mesajların taşıyıcıları olduğundan, hem insanın hem de aurasının mesaj taşıdığını söyleyebiliriz.

Eğer ruhunuzun mesajı mutlu, sağlıklı ve kutsanmışsa, o zaman sağlığınız iyidir ve kişisel yaşamınız da kutsanmış demektir. Eğer ruhunuz mutlu değilse ya da sağlıklı değilse sağlığınız, kişisel başarınız ve ilişkileriniz iyi durumda değildir.

Tek kelimeyle ruh, hayal edebileceğinizden çok daha fazla açıdan hayatınızın özüdür. Her birimizin bir ruhu olduğu gibi her bir organımızın da bir ruhu vardır. Kalp, karaciğer, böbrek, beyin gibi organların ruhu var mıdır? Evet! Her organın bir ruhu vardır. Her hücrenin de bir ruhu vardır, çünkü ruh mesajdır. Bugün bilim adamları hücresel düzeyde iletişim üzerinde çalışıyorlar. Aslında hücrelerin ruh sorunlarıyla ilgileniyorlar. Hücre maddedir. Organ maddedir. Hücreler enerji yayar. Organlar enerji yayar. Hücreler enerji alanları oluşturur. Organlar enerji alanları oluşturur. Hücreler ve organlar mesaj taşır. O mesajlar hücrelerin ve organların ruhlarıdır.

Ruh gücü hücrelerimizin ve organlarımızın ruhlarıyla iletişimden gelir. Baş ağrısı örneğimizi son kez tekrarlayalım. Tek El Yakın, Tek El Uzak Yöntemi'ni kullanarak enerji alanlarının yoğunluğunu değiştirebildiniz ve biriken enerjiyi başınızdan karnınıza çekebildiniz. Bir mantrayı tekrarlamak ("ee" olarak telaffuz edilen 1 veya yi doğal sayı sesini ve "joe" olarak telaffuz edilen 9 veya jiu doğal sayı sesini birlikte kullanarak ("ee-joe, ee-joe, ee-) joe") başınızdaki ve karnınızın alt kısmındaki hücreleri titreterek fazla enerjiyi de aşağı doğru hareket ettirdi. Zihninizin gücünü ortaya çıkarmak için, kafanızda parlak, iyileştirici bir ışık huzmesinin alt karnınıza doğru indiğini hayal edersiniz. Son olarak, Kafanızla konuşturdunuz. Normalde canınız acıdığına yaptığınız gibi değil, hatta bazılarınız için bu, iyi ifade edilmiş birkaç küfür bile içerebilir. Bunun yerine, kafanızın ruhunu sevdiğinizi onaylarsınız ve sonra bunu sorarsınız. kendine yardım edecek ruh.

Bu seni güldürüyorsa harika! Kahkaha harika bir toniktir. Ama Paul'un kendisini öldürebilecek akut astım krizinden sonra acil servisten nasıl çıktığını hatırlıyor musunuz? Ciğerleriyle konuştu, onları ne kadar sevdiğini ve takdir ettiğini anlattı ve ardından mükemmel olmalarını istedi; bir dahaki sefere başınız ağrıdığına tam olarak ne yapmanız gerektiğini sordu. Tekrar tekrar tekrarlayın: "Kafamı seviyorum. Bana mükemmel bir kafa ver. Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim

Sen.

Kafanızın ruhundan veya bedeninizin veya zihninizin herhangi bir kısmından yardım istemek çok önemlidir. Yardım isteme eylemi, iyileşmenin gerçekleşmesine izin verecek kadar rahatlamanızı sağlar. Temelde, hepsini kendi başınıza yapmaya çalışmayarak, enerjinin içeri girmesi için bir kapı açmış olursunuz.

Kendini iyileştirmek için ruhunuzun gücünü kullanmayı denemediyseniz, bu tekniğin ne kadar güçlü

olduğuna inanamayacaksınız. Ama belki bir sonraki hikaye size bir ipucu verebilir.

Nancy, "Hayatım harika görünüyordu" diye anımsıyor. "Harika bir sağlığım, harika bir evliliğim ve harika bir işim vardı. Ailemizin evi her zamankinden daha güzel görünüyordu, özellikle de yeşil başparmağım yetiştirdiğim orkidelerin karşılığını aldığından beri. Her Pazar kiliseye gittiğimde dualarımı sayardım.

"Sonra kocam hastalandı. Dr. Sha'nın şifa dersine katılmaya başladığında ben de onunla birlikte gittim. Ona elimden gelen her şekilde yardımcı olabilmek istedim. İki ay sonra kocamın sağlığı daha da kötüleşti ve hayati tehlike oluşturmaya başladı. Sonraki dört hafta boyunca yatalak kaldığı süre boyunca, birçok uykusuz geceyi onun nefes almasını izleyerek geçirdim; her nefesin onun son nefesi olacağını düşündüm. Çalışmadım ve işim binlerce dolar kaybetti. Ben de bir davaya karıştım ve 100.000 dolardan fazla para boşa gitti. Yeni satın aldığımız tatil evi, kapatıldıktan sadece üç gün sonra korkunç bir su baskını altında kaldı. Kısacası hayatımın en kötü stresini yaşadım. İlişkili kaygı beni alabildiğim son uykudan da mahrum etti. Bu hızla gidersem hastalanmam kaçınılmazdı. Kısa bir süre sonra bunu yapmam şaşırtıcı değil.

"İyileşmek ve kaygılarımdan kurtulmak için ruhumla konuşmaya başladım. Her gün sabahları çok sessiz olmak ve doğrudan ruhumla konuşmak için zaman ayırırdım. Bunca yıldır sağlıklı olduğum için bedenime, ruhuma ve tüm hücrelerime teşekkür ettim, kendime daha iyi bakamadığım ve kendime yaptığım kötü muamele için özür diledim. Ruhumdan kendini iyileştirmesini ve kendini sevmesini istedim.

"Kendimden bu kadar kopmuş ve bu kadar duygusal acı çektikten sonra bu iyileşme sürecinin uzun süreceğini bekliyordum.

Mucizevi bir şekilde olmadı. Sanki ruhum açılıp 'Tekrar hoş geldin' diyordu. Bir kez daha kendimi birbirimize bağlı, huzurlu ve yıllardır olmadığım kadar mutlu hissettim. Ek olarak çok hızlı bir şekilde on üç kilo verdim.

"Kocamla, işimle, evlerimizle, sel ile ilgili tüm sigorta sorunlarıyla ve daha fazlasıyla ilgilenerek tüm faaliyetlerime hızla devam etmeye başladım. İşte o zaman düştüm, bileğimi ve baş parmağımı kırdım, ayak bileğimi ve ayağımı kötü bir şekilde burktum. Sanırım Tanrı, dua ettiğim Budalar ve azizler aniden şöyle dediler: 'Yavaşlamalısın. Önce kendine dikkat etmelisin.' Onlara kırılan kemikler için teşekkür ettim ve ruhumun bana ne yapacağımı öğrettiğine güldüm."

SENİN RUHUN

İnsanın ruhu alt karın bölgesinde bulunur. Göksel Gözünüz açık olduğunda ruhunuzun neye benzediğini görebilirsiniz. Ruhun, hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeylerle birlikte kendine ait bir kişiliği vardır. Ruhta mutluluk, zevk, tatmin, öfke, endişe, korku, üzüntü gibi tüm insani duygular bulunur.

Ruh bedeninizde bağımsız olarak bulunsun da zihninizle bağlantılıdır. Ruh ve zihin dalgalar halinde iletişim kurar. Ruhunuz her an zihninize dalgalar halinde mesajlar gönderir. Zihninizin fiziksel dünyada uğraştığı her şey, dalgalar aracılığıyla ruhunuza iletilir. Birçok insan bunu bilmiyor. Pek çok kişi "şu ya da bu konuya ben karar veriyorum" diye düşünüyor. Bu öyle değil. Farkında olsanız da olmasanız da, fiziksel yaşamınızda verdiğiniz her karara ruh dahil olur. Hayatınızdaki her şey birbiriyle bağlantılıdır. Bazen ruhunuz, zihninizin kararlarına katılır. Bazen aynı fikirde değil. Son söz aklınızdır. Zihniniz şuna karar verir: "Bunu yapmak istiyorum. Bunu yapmak istiyorum." Eğer ruh kabul ederse işler yolunda, mutlu ve başarılı olur. Eğer ruhunuz eylem seçiminize katılmıyorsa ve yine de bunu yapıyorsanız zorluklar ve tikanıklıklar yaşayabilirsiniz.

Sizi engelleyen şeylerin sorumlusu ruhunuz olabilir. Mutsuzluk, ruh ve zihin arasındaki anlaşmazlıktan kaynaklanır. Çoğu zaman bir kaza gerçekten tesadüfi değildir. Bu, ruh dünyasından uyanmanız ve davranış şeklinizi değiştirmeniz gerektiğine dair bir uyarı olabilir. Örneğin bazı insanlar bir araba kazasından sonra çok üzülürler. Herkese sinirlenip bağırırlar. Hayatlarında değiştirilmesi gereken bir şeylerin yanlış olabileceğinin farkında olmayabilirler. Eğer değişmezlerse bir kaza daha yaşayabilirler.

Ruhun sana yardım etmek, seni desteklemek istiyor. Ancak ruhunuzla zihniniz çatışabilir. Bu nedenle, yaşadığınız herhangi bir fiziksel, duygusal, zihinsel veya ruhsal sorunda ruhunuzdan yardım istemelisiniz. Ruhunuzun fiziksel bedeninizi ve duygusal veya zihinsel sorunlarınızı nasıl iyileştireceğini bilip bilmediğini merak ediyor olabilirsiniz. Cevap Evet! Ruhunuz bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu nasıl iyileştireceğini biliyor. Ruhunuzun bunu yapabilecek büyük bir gücü var. Bu nedenle ruhunuzdan organlarınıza, hücrelerinize yardım etmesini, duygusal, zihinsel ve ruhsal sorunlarınızda size yardım etmesini istemeniz çok önemlidir. Ruhunuza içtenlikle şunu söyleyin: “Yardıma ihtiyacım var. Yardıma ihtiyacım var. Yardım edebilir misin? Teşekkür ederim.”

Bu tür bir iletişim, yirmi birinci yüzyılda elimizdeki en güçlü kendini iyileştirme tekniklerinden biridir. Hücresel düzeyde madde ve enerji arasındaki dönüşümü dengeleyebilir, enerji akışını ve metabolizmayı iyileştirebilir, hücresel DNA ve RNA'nın kalitesini iyileştirebilir ve yaşamı uzatabilir.

Bu son ruh gücü tekniğini dünya çapında on binlerce insanla paylaştığımızdan beri, pek çok kişi bu kavram ve tekniklerin nasıl ortaya çıktığına dair harika başarı hikayeleri anlattı. kronik ağrılardan, kronik hastalıklardan ve kanser gibi yaşamı tehdit eden durumlardan kurtulmalarına yardımcı oldu. Tabii ki, aynı zamanda hayatınızı perişan etme potansiyeline sahip olan daha sıradan şikayetlerle başa çıkmak için de bunları kullandılar.

Ev hanımı ve üç çocuk annesi olan Rita, on altı yaşındaki oğlunun bir sabah soğuk algınlığı ve şiddetli bir karın ağrısıyla uyanmasıyla ailesinin keyifli bir Noel tatili geçirme şansının azaldığını gördü. "Bir doktora görünmem lazım." diye ısrar etti. Tatil nedeniyle bulamadı. Bunun yerine yakın zamanda öğrendiği güçle iyileştirme tekniklerini denemeye karar verdi. Önce oğlunun karnını işaret ederek ondan da aynısını yapmasını istedi. Daha sonra ondan kendisiyle birlikte “Tanrı'nın ışığı”nı söylemesini istedi. Yaklaşık on dakika boyunca ilahi söyledikten sonra Rita, oğlundan tekrar etmesini istedi: "Midemin ruhu, kendine yardım edebilir misin?"

Kendisini etkileyen akut mide ağrısına ve soğuk algınlığı semptomlarına rağmen oğlu uykulu hissetmeye başladı ve hemen tekrar uykuya daldı. Birkaç saat sonra uyandığında kendini iyi hissettiğini açıkladı ve bir arkadaşıyla basketbol oynamaya gidip gelemeyeceğini sordu.

ORGANLARINIZIN VE HÜCRELERİNİZİN RUHLARIYLA DOĞRUDAN İLETİŞİM KURMAK

Bu tür ruh iletişimi neden işe yarıyor? İlk etapta neden hastalandığınızı gözden geçirelim.

Sağlık sorununuz ne olursa olsun, altta yatan yalnızca iki olası neden vardır. Birincisi, hücreler arasındaki boşluktaki fazla enerjidir. Diğeri ise hücreler arası boşluktaki enerjinin yetersiz olmasıdır. Bu nedenlerin her ikisinin de etkisi, hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerji arasındaki dengesizliktir. Sonuç acı veya hastalıktır.

Çağrıldığında, ruh veya organların ve hücrelerin mesajı, hücrelerin içindeki maddeyi, hücrelerin dışındaki enerjiyle ayarlayabilir ve dengeleyebilir. Hücreler arasındaki boşlukta çok fazla veya yetersiz enerji olduğunda, hücreler kendilerini iyi hissetmezler. Hücreler strese girebilir ve gerilimi depolayabilir. Hücrelerin bir ruhu vardır. Hücrelerin bir aklı vardır. Hücrelerin duygusal olabilmesinin nedeni budur. Hücreler üzgün, kızgın, üzgün, depresif ya da sadece mutsuz hissedebilirler. Hücreler hastalandıklarında insanlar gibidirler. Hücresel hastalık, kişinin duygusal ve ruhsal sağlığını olduğu kadar tüm vücudun mekanizmalarını da etkiler. Bu nedenle hücrelerinize ve organlarınıza konuşmalı ve onlardan kendilerini iyileştirmelerini istemelisiniz.

Organlarınızın ve hücrelerinizin ruhlarıyla nasıl iletişim kuracağınıza dair bir örnek vereyim. Ne yazık ki çok yaygın bir durum olan sırt ağrınız varsa, yatarken, otururken veya ayakta dururken vücudunuzu rahatlatmak isteyeceksiniz. Olabildiğince rahat ol. Oturma pozisyonu en iyisidir, ancak çok acı veriyorsa uzanın.

Vücudunuza başından ayak parmaklarına kadar “Rahatla” deyin. Kafanı rahatlat. Gözlerinizi,

kulaklarınızı, burnunuzu, ağzınızı ve boğazınızı rahatlatın. Kalbinizi ve ciğerlerinizi rahatlatın. Boynunuzu ve tüm omurganızı rahatlatın. Kaslarınızdan kemiklerinize kadar rahatlayın. Midenizi, dalağınızı, karaciğerinizi ve bağırsaklarınızı rahatlatın. Kalçalarınızı, dizlerinizi ve ayak parmaklarınızı gevşetin. Gevşemeyi hissetmek için birkaç dakikanızı ayırın. Cildinizin dışından organlarınızın ve kemiklerinizin içine kadar rahatlayın. Başınızdan ayak parmaklarınıza kadar her organ, doku ve hücreye şunu söyleyin: “Lütfen rahatlayın. Derinden rahatla.

Vücudunuzun bir kısmında rahatladığınızı hissettiğinizde “Rahatladığınızı için teşekkür ederim” deyin. Örneğin, önceden boynunuz tutulmuşsa ve şimdi boynunuzun gevşediğini hissediyorsanız, boynunuzun ruhuna şunu söyleyin: "Gevşettiğiniz için teşekkür ederim." Birkaç dakika sonra, kendinizi çok daha rahat hissettiğinizde şunu söylemeye başlayın: "Sırtımı seviyorum." "Sırt kaslarımı seviyorum." "Kemiklerimi seviyorum." "Sırtımdaki tendonları seviyorum." "Yaralandığın için üzgünüm." "Araba kazasında yaralandığın için üzgünüm." "Düşerek yaralandığın için üzgünüm." "Şimdi acı çektiğin için üzgünüm." "Kendini ayarlayabilir misin?" "Enerji akışını teşvik edin." "Enerji tıkanıklığını giderin." "Kan dolaşımını teşvik edin." "Durgun kanı çıkarın." "Seni bekliyorum, arkamın ruhu, iyi bir iş yapman için. Lütfen kendinizi ayarlayın." "Mümkün olan en kısa sürede mükemmel bir sırtına sahip olacaksın. Her dakika iyileşiyorsun." "Bedenimin ruhu, yardım eder misin?" "Kalbimin ruhu, yardım edebilir misin?" "Böbreklerimin ruhu, yardım eder misin?" "Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.

Eğer fiziksel, duygusal ya da ruhsal düzeyde acı çekiyorsanız organlarınız ve hücrelerinizle doğrudan konuşabilirsiniz. Organların ruhundan ve hücrelerin ruhundan size daha fazla destek ve daha iyi sağlık vermesini isteyebilirsiniz. Organlarınız ve hücrelerinizle doğrudan konuşmanın yöntemi mesaj şifası veya ruh şifasıdır. Bu çok basit bir kendi kendini iyileştirme tekniğidir. Bu tekniği bir kez uyguladıktan sonra bir değişiklik fark edebilirsiniz. Daha sonra kendinizde değişiklikler görebilir ve şifa faydalarını hissedebilirsiniz. Bedeninizin ruhuna, organlarınızın ruhuna, hücrelerinizin ruhuna güvenin.

Bazen önemli bir iyileşme görmek için bu uygulamaya günlerce devam etmeniz gerekebilir. Örneğin kırıkların iyileşmesi zaman alır. Disk kayması olan bir kişinin diskin tekrar hizaya getirilmesi gerekir. Durum çok ciddiye ameliyat gerekebilir. Durumunuz ne kadar ciddi olursa olsun, kemiklerinizin, sırtınızın, tendonlarınızın, omurganızın veya vücudunuzun herhangi bir organının veya bölümünün ruhuyla konuşabilirsiniz. Sırtınızın ruhuna bir mesaj göndermek için zihninizi kullanın. Bu mesaj şifadır. Mesaj şifası en önemli kendini iyileştirme yöntemlerinden biridir. Dene. Hisset. Faydaları size gelecektir.

Aşağıdaki örnek organlarınız ve hücrelerinizle nasıl doğrudan konuşacağınızı göstermektedir. Bu formatı herhangi bir organı güçlendirmek ve herhangi bir organ veya hücredeki sağlıksız koşulları kendi kendine iyileştirmek için kullanabilirsiniz.

Şifa Uygulaması: Organ ve Hücre Ruhlarıyla İletişim Kurmak ve İletişim Kurmak (Ruh Gücü Tekniği)

Elinizden geldiğince büyük bir enerji ve ritimle şunu söyleyin: “Karaciğerimin acımasını seviyorum (karaciğerin ruhunun 'huen' olarak telaffuz edilmesi). Karaciğer hücrelerimin ruhlarını seviyorum. Lütfen kendinize yardım edin. Mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer. Mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri.”

“Kalbimi seviyorum shen (kalbin ruhu, 'shehn' olarak telaffuz edilir). Kalp hücrelerimin ruhlarını seviyorum. Lütfen kendinize yardım edin. Mükemmel kalp, mükemmel kalp, mükemmel kalp, mükemmel kalp. Sağlıklı ve mutlu kalp hücreleri, sağlıklı ve mutlu kalp hücreleri, sağlıklı ve mutlu kalp hücreleri, sağlıklı ve mutlu kalp hücreleri.”

“Dalakımı seviyorum yi (dalağın ruhu, 'yee' olarak telaffuz edilir). Dalak hücrelerimin ruhlarını seviyorum. Lütfen kendinize yardım edin. İyi sindirim ve emilim, iyi sindirim ve emilim, iyi sindirim ve

emilim, iyi sindirim ve emilim. Harika dalak ve dalak hücreleri, harika dalak ve dalak hücreleri, harika dalak ve dalak hücreleri, harika dalak ve dalak hücreleri.”

“Akciğer po'mu seviyorum (akciğerlerin ruhu, poe' olarak telaffuz edilir). Akciğer hücrelerimin ruhlarını seviyorum. Lütfen kendinize yardım edin. Mükemmel akciğer koşulları, mükemmel akciğer koşulları, mükemmel akciğer koşulları, mükemmel akciğer koşulları. Güzel akciğer hücreleri, güzel akciğer hücreleri, güzel akciğer hücreleri, güzel akciğer hücreleri.”

“Böbreğimi seviyorum zhi (böbreklerin ruhu, 'djh' olarak telaffuz edilir). Böbrek hücrelerimin ruhlarını seviyorum. Lütfen kendinize yardım edin. Böbrekler daha iyi çalışır, böbrekler daha iyi çalışır, böbrekler daha iyi çalışır, böbrekler daha iyi çalışır. Böbrek hücrelerimi seviyorum ve takdir ediyorum. Böbrek hücrelerimi seviyorum ve takdir ediyorum. Böbrek hücrelerimi seviyorum ve takdir ediyorum. Böbrek hücrelerimi seviyorum ve takdir ediyorum.”

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

“Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.”

Şarkı söylediğinizde ve organlarınız ve hücrelerinize iletişim kurduğunuzda zaman sınırı yoktur. Sorun şu ki, insanlar yeterince uzun süre pratik yapmıyorlar. Sabırlı olmalı ve organlarınıza tepki verip değişimleri için zaman tanımalısınız.

Bu şekilde herhangi bir iç organ veya vücudun bir kısmı ile pratik yapabilirsiniz. Egzersizin sonunda lütfen organların ruhuna ve hücrelerin ruhuna samimi ve dürüst takdirlerinizi iletin. Bir uygulamayı umutla, güvenle, şükranla bitirmek çok önemlidir. Çince “İyileş”, “Güçlen” anlamına gelen “Hao, hao, hao” şeklindeki olumlu mesajın ardından “Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim” şeklindeki şükran ifadesi geliyor. İlk “şükür” Allah’adır. İkinci “teşekkür ederim” manevi dünyanız, Cennet Ekibiniz içindir. Üçüncü “teşekkür ederim” kendi ruhunuza, organlarınızın ruhuna ve hücrelerinizin ruhunadır. İyileşme Uygulaması: Karaciğer Kanseri

Karaciğer kanserinden muzdaripseniz, işte spesifik bir örnek. Herhangi bir sağlıksız durumu kendi kendine iyileştirmeye yardımcı olmak için bu örneği değiştirebilirsiniz. Yaratıcı ol. Ruh iletişim gücü iyileştirme teknikleriyle eğlenin.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Ellerinizi dua pozisyonuna getirin (bkz. Bölüm 8'deki Şekil 6).

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

Yüksek sesle şunu söyleyin: “Karaciğerimle (karaciğerimin ruhu, 'huen' olarak telaffuz edilir) konuşmak istiyorum. Şu anda acı çektiğini biliyorum. Seni çok seviyorum. Lütfen kendine yardımcı ol. İyileşmene yardım edeceğim. Tanrı'dan ve Cennet Ekibimin size yardım etmesini rica ediyorum.”

Chant (Ruh Gücü Tekniği, Ses Gücü Tekniği)

“Karaciğerimi seviyorum dostum. Karaciğerimi seviyorum dostum. Karaciğerimi seviyorum dostum. Karaciğerimi seviyorum dostum. Karaciğer hücreleri titriyor, karaciğer hücreleri titriyor, karaciğer hücreleri titriyor, karaciğer hücreleri titriyor. Karaciğeri temizle, karaciğeri temizle, karaciğeri temizle, karaciğeri temizle. Karaciğer bağışıklığı kazanın, karaciğer bağışıklığı kazanın, karaciğer bağışıklığı kazanın, karaciğer bağışıklığı kazanın. Mutlu karaciğer, mutlu karaciğer, mutlu karaciğer, mutlu karaciğer. Mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer. Karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum. Karaciğer hücrelerinin içindeki maddeyi ve karaciğer hücrelerinin dışındaki enerjiyi dengeleyin.

Karaciğer hücrelerinin içindeki maddeyi ve karaciğer hücrelerinin dışındaki enerjiyi dengeleyin.

Karaciğer hücrelerinin içindeki maddeyi ve karaciğer hücrelerinin dışındaki enerjiyi dengeleyin.

Karaciğer hücrelerinin içindeki maddeyi ve karaciğer hücrelerinin dışındaki enerjiyi dengeleyin.

“Bana mükemmel bir karaciğer ver ve sağlığını geri kazan. Bana mükemmel bir karaciğer ver ve sağlığını geri getir. Bana mükemmel bir karaciğer ver ve sağlığını geri getir. Bana mükemmel bir karaciğer ver ve sağlığını geri getir. Mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri, mükemmel karaciğer hücreleri. Akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri. Karaciğer hücrelerini temizleyin, karaciğer hücrelerini temizleyin, karaciğer hücrelerini temizleyin, karaciğer hücrelerini temizleyin. Karaciğer hücrelerimde sevgi, ilgi, şefkat. Karaciğer hücrelerimde sevgi, ilgi, şefkat. Karaciğer hücrelerimde sevgi, ilgi, şefkat. Karaciğer hücrelerimde sevgi, ilgi, şefkat.

“Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum.”

Mesajı tekrarlayın. Karaciğer hücreleriniz titreyecek.

Kapat (Rub Gücü Tekniği)

“Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.”

Şifa Uygulaması: Sindirim Sorunları

Sindirim sisteminizle ilgili sorun yaşıyorsanız işte size başka bir örnek:

İletişim Kurun (Rub Gücü Tekniği)

"Midemin ruhu, iyileşmene ve sağlığına kavuşmana yardım edebilir misin?" deyin.

Chant (Rub Gücü Tekniği, Ses Gücü Tekniği)

“Midemi seviyorum. Midemi seviyorum. Midemi seviyorum. Midemi seviyorum. Dalağımı seviyorum.

Dalağımı seviyorum. Dalağımı seviyorum. Dalağımı seviyorum. Bağırsak sistemimi seviyorum. Bağırsak sistemimi seviyorum. Bağırsak sistemimi seviyorum. Bağırsak sistemimi seviyorum. Bağırsak sistemimi dengele. Bağırsak sistemimi dengele. Bağırsak sistemimi dengele. Bağırsak sistemimi dengele.”

Kapat (Rub Gücü Tekniği)

“Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.”

İnsan vücudunda birçok organ bulunmaktadır. Her organ birçok hücreden oluşur. Hücrelerin içindeki madde ile hücre dışındaki enerji arasındaki dönüşüm insan sağlığı açısından en önemli konudur. Bu dönüşüm dengeli olmazsa sağlıklı koşullar ortaya çıkar. İyileşmenin çözümü hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerjiyi yeniden dengelemektir.

Hücrelerin ruhlarıyla doğrudan konuşabiliyoruz. O ruhlara şunu söyleyebiliriz: “Seni çok seviyorum. Sana değer veriyorum. Hücrelerimin ruhları, lütfen içerideki madde ile dışarıdaki enerji arasındaki dönüşümü dengelemek için kendinize yardım edin. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.”

Hücrelerinizle ruhsal olarak konuşmak, hücrelerinizin kalitesini dengelemenin ve geliştirmenin en iyi yollarından biridir. Hücrelerin DNA ve RNA kalitesini arttırmamız gerekiyor. Her hastalık hücresel düzeyde gerçekleştiği için hücrelerle doğrudan iletişim kurun.

NAMAZ

Mesaj iyileştirme yeni bir şey değil. Dua mesaj şifasıdır. Mantra mesaj şifasıdır. Tanrı ile, Cennet Ekibinizle, kendi ruhunuzla, organlarınızın ruhuyla veya hücrelerinizin ruhuyla konuşmak mesaj şifalarıdır. Tüm bu mesaj şifaları işe yarıyor çünkü mesajlar hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü doğrudan etkiliyor ve etkiliyor. Mesaj şifasını uygulamanın anahtarı, sabır, güven ve itimat kullanarak onunla yeterince zaman geçirmektir. Kronik ağrılardan, hastalıklardan veya yaşamı tehdit eden durumlardan kurtulmak zaman alır.

Aslında dua, birçok çalışmanın da gösterdiği gibi, en güçlü mesaj şifa tekniklerinden biridir. Neden? Çünkü Tanrı, evrendeki en yüksek ve en güçlü mesaj, ruh veya ruhtur. Cennet Takımları bir sonraki en yüksek mesajlar, ruhlar veya ruhlardır. Mesaj, hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü etkileyebilir ve dengeleyebilir. Hangi tür duayı kullanırsanız kullanın, duanız inanç sisteminizin Cennet Takımına bir mesaj gönderir. Dua size sonuç verebilir çünkü Cennet Ekibiniz bedeninize, zihninize veya ruhunuza bir mesaj gönderir.

Bazen dua hemen işe yaramaz. Örneğin kronik ağrınız varsa, kronik bir hastalığınız varsa ya da yaşamı tehdit eden bir durumunuz varsa ciddi bir enerji tıkanıklığınız var demektir. Sabırlı olmalı ve tıkanıklığı yavaş yavaş kaldırmalısınız.

Diğer sebep? Cennet Ekibiniz sizden daha iyi şeyler yapmanızı, insanlara ve topluma daha fazla hizmet vermenizi bekliyor. O zaman Cennet Ekibiniz sizi daha çok kutsayabilir. Sevgiyi, ilgiyi, şefkati, samimiyeti, saflığı ve dürüstlüğü dünyayla paylaşmaya kararlı olun; kendinizi daha mutlu hissedeceksiniz. Daha çok kutsanacaksınız.

"Cennet Takımını kim ya da ne oluşturuyor?" diye soruyorsunuz. Ruhunuzla ve ruhsal yolculuğunuzla bağlantı kuran ruh dünyasındaki tüm ruhlar veya ruhlar, ruhsal öğretmenleriniz, özel rehberleriniz, yüksek azizler, yükselmiş üstatlar, melekler ve baş melekler de dahil olmak üzere Cennet Takımınızdır. Sizi önemseyen atalarınız Cennet Ekibinizin bir parçasıdır. Toprak Ana'nın ruhunu da dahil etmeyi unutmayın.

Cennet Ekibiniz ruh ailenizdir. Fiziksel dünyada bir babanız, anneniz, erkek kardeşleriniz, kız kardeşleriniz, karınız veya kocanız, çocuklarınız, torunlarınız ve büyükanne ve büyükbabanız vardır. Ruh dünyasında sizin de ruhunuzla ilgili olan ruhları kapsayan bir aileniz vardır. Ruh aileniz birçok yaşamda sizinle ilişkili olduğundan, fiziksel, insan ailenizden çok daha büyük bir ailedir. Ruh aileniz sizi seviyor ve yolculuğunuzla ilgileniyor. Ruh aileniz, Cennet Ekibiniz sizi kutsamaya hazır. Fiziksel, duygusal, zihinsel veya ruhsal olarak hasta olduğunuzda Cennet Ekibinizden bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmesini ve yolculuğunuzu kutsamasını isteyebilirsiniz. Size yardımcı olmak için ellerinden geleni yapacaklardır.

Siz ruhsal yolculuğunuzda ilerledikçe Cennet Ekibiniz giderek büyür. Bu, başarılı bir kişinin zamanla daha fazla bağlantı kazanmasına benzer. İnsanlara, topluma veya doğaya büyük bir hizmette bulundaysanız, Cennet Ekibinizde çok sayıda ruh vardır. Ne tür bir mesleğe veya işe sahip olduğunuz veya fiziksel dünyada hangi statüye sahip olduğunuz önemli değil, ne kadar çok hizmet verirsiniz, Cennet Ekibiniz o kadar büyük olacaktır. Daha sonra ruh dünyasının giderek daha yüksek seviyelerinden kutsama alırsınız. Kalbinizi tamamen evrene açın. Evrene hizmet etmeye kararlı olun. Ruhunuzu, kalbinizi ve zihninizi arındırın. Samimiyet, sevgi, ilgi ve şefkat ana endişeleriniz olmalıdır. Ne kadar çok hizmet verirsiniz, manevi dünyadan o kadar çok nimet alırsınız.

Cennet Ekibiniz bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmekten çok mutlu; işinize ve kariyerinize şans getirmek; aileniz, arkadaşlarınız ve meslektaşlarınızla ilişkilerinizi kutsamak; ve ruhsal yolculuğunuzu kutsamak için.

Sağlığınız, işiniz, ilişkileriniz veya ruhsal yolculuğunuz için herhangi bir isteğiniz varsa, kalbinizi ve ruhunuzu açın ve doğrudan Cennet Ekibinizle konuşun: "Seni seviyorum. Şimdi yardımına ihtiyacım var. [İstediğin her şey için] bir bereket isterim." Talebinizi yaptıktan sonra tamamen rahatlayın ve Cennet Takımınızdaki kutsama alın. Enerjiyi hissedin. Sevgiyi hisset. İyileşmeyi hissedin. Bereketi hissedin.

Zor durumda kaldığınızda Cennet Ekibinizden size yardım etmesini isteyin. Unutmayın, bazen kutsama veya şifa anında gerçekleşir, ancak bazen zaman alır. Yavaş yavaş kendinizi iyileştirin. Bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirin. Sabırlı ol. Güven ve güven sahibi olun. Size giderek daha fazla nimet gelecektir. Dua ettikten hemen sonra rahatlamazsanız güveninizi kaybetmeyin. Cennet Ekibi üyelerinizle iletişim kurmaya devam edin. Seni kutsayacaklar.

Bir başka önemli konuya dikkat edin: Eğer hastaysanız, Cennet Ekibinizden sizi kutsamasını istemek önemlidir, ancak kendinizi iyileştirmek de önemlidir. Çeşitli organ ve hücrelerdeki enerji tıkanıklıklarından dolayı hastalığınız varsa, kendinizi iyileştirmeye kararlıysanız daha fazla şifa nimeti alacaksınız. Bu bir iş gibidir. Bir iş adamı sadece evinde oturup büyük başarıyı hayal ederek başarılı olamaz. İş başarısı çok fazla çaba ve çalışma, planlama, organize etme, pazarlama, reklam ve iletişim gerektirir. Kişisel çabanız, işletmenizin Cennet Ekibinizden daha fazla bereket almasına yardımcı olacaktır.

Aynı şekilde, eğer hastaysanız, Cennet Ekibinizden sağlığınıza kutsamasını isteyemezsiniz. Sağlığınıza iyileştirmek için kendi çabalarınızı göstermelisiniz. Doğru yemeği yemeyi, yeterince dinlenmeyi, hayatınızı dengede tutmayı ve kendi kendinizi iyileştirmeyi göz ardı ederseniz, Cennet Takımınız yine de sizi kutsayacaktır. Kendinize iyi bakarsanız Cennet Takımınız sizi daha çok kutsayacaktır. Daha fazla bereket almak için Xiu Lian'ı uygulamak ve onun saflık, fedakarlık, güven, samimiyet, dürüstlük, sevgi, ilgi, şefkat, cömertlik, hizmet ve bağlılık bileşenlerini vurgulamak da önemlidir.

Hayatınızı iyileştirmek için öncelikle eylem, davranış ve düşüncelerinizde yaptığınız hataları bulmalısınız. O halde Cennet Ekibinizden hatalarınızı affetmesini isteyin. Aynı zamanda aynı hataları tekrarlamamaya da kararlı olmalısınız. Birkaç gün sonra bu hataları tekrarlıyorsanız, o zaman Cennet Ekibinize kendinizi geliştirmeye kararlı olmadığınızı göstermiş olursunuz. Sorunun kökenini kesmeye istekli olmadığınızı gösteriyorsunuz. O halde şu ruhsal yasanın farkında olun: Gelişmeye kendinizi adamazsanız, büyük nimetler alamazsınız. Cennet Ekibiniz gelişmenizi bekliyor. Hizmet verirken ne kadar çok bağlılık ve çaba gösterirseniz, o kadar çok nimet alırsınız.

Cennet Ekibiniz sizi kutsuyor. Kendi ruhunuz sizi kutsuyor.

Şifa Uygulaması: Cennet Ekibinize Dua Hazırlayın (Ruh Gücü Tekniği)

Kalbini aç. Ruhunu aç. Tanrı'ya ve Cennet Ekibinize saygı ve sevgiyle, yüksek sesle veya sessizce adınızı söyleyin ki evren sizi duysun.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

"Kalbimi Cennet Ekibime saflık, sevgi, ilgi, şefkat, dürüstlük, samimiyet ve bütünlük olarak sunuyorum. Bende [sağlıksız durumunuzu belirtin] var. Lütfen beni kutsayın ve hastalığımın olduğu bölgede hücrelerin içindeki madde ile hücrelerin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyin.

"Cennet Takımı beni korusun. Cennet Takımı beni korusun. Cennet Takımı beni korusun. Cennet Takımı beni korusun." Bunu defalarca söyleyin.

Chant (Ruh Gücü Tekniği, Ses Gücü Tekniği)

"Cennet Takımı, lütfen bana yardım edin." Bunu defalarca söyleyin. "Cennet Takımımı seviyorum. Cennet Takımımı seviyorum. Cennet Takımımı seviyorum. Cennet Takımımı seviyorum."

"İyi karaciğer, iyi karaciğer, iyi karaciğer, iyi karaciğer [veya hangi organın iyileşmeye ihtiyacı varsa]. Mutlu karaciğer, mutlu karaciğer, mutlu karaciğer, mutlu karaciğer. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum."

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Siz bilmeseniz de ruhunuz, manevi dünyada Cennet Ekibinizle iletişim kurar. Aynı zamanda ruhunuz da zihniniz ve bedeniniz ile iletişim kurar. Cennet Ekibiniz, zihniniz farkına varmadan her gün ruhunuza öğretir. Genel olarak konuşursak, Cennet Ekibiniz geceleri siz uyurken ruhunuzu öğretir.

Ancak yalnızca kendi ruhunuza veya Cennet Takımınıza güvenmek zorunda değilsiniz. Acı çekiyorsanız doğrudan Tanrı'ya dua edebilirsiniz. Şöyle diyebilirsiniz: "Tanrım, acı çekiyorum. Fiziksel ve duygusal hayatımda sorunlar yaşıyorum." Teknik, Tanrı'ya doğrudan şunu söylemektir: "Acı çekiyorum (sorunun adını söyleyin). Lütfen beni kutsayıp bana yardım eder misin? Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Daha sonra yapabildiğiniz kadar çok kez "Tanrı'nın lütfü" sloganını söylemek isteyeceksiniz. "Tanrı'nın bereketi" en güçlü mantralardan biri olarak uygulanabilir.

Bu dua uygulamasını yaparken yeterince uzun süre dua etmek önemlidir. Bir ya da en az yarım saatinizi sadece "Tanrı'nın lütfü" diye bağırarak geçirin. O zaman daha fazla bereket alabilirsiniz. Bazı insanlar sadece bir veya iki dakika dua ederler. Hücresel düzeyde nimeti almanın zaman aldığını anlamıyorlar.

Şifa Uygulaması: Tanrı'nın Lütfü Hazırlığı (Ruh Gücü Tekniği)

Zihnini temizle. Kalbinizde sevgi ve saygı olsun. Adını yüksek sesle söyle.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

Dua edin: “Tanrım, bir isteğim var. Ben [sorununuzu tanımlayın] hastasıyım. Tanrım, beni kutsayabilir ve hücrelerimin içindeki madde ile hücrelerimin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyebilir misin?

Bana mükemmel bir karaciğer [ya da kalp ya da iyileştirmek istediğin herhangi bir durum] ver.”

Chant (Ruh Gücü Tekniği, Ses Gücü Tekniği)

"Tanrı'nın bereketi, Tanrı'nın bereketi, Tanrı'nın bereketi, Tanrı'nın bereketi..." şeklinde ilahi söyleyin.

Kutsamayı almaya hazır olun. Cildinizin her gözenegini açın ve bereketi almak için ruhunuzu açın.

“Bütün organlarımı korusun, tüm organlarımı kutsasın, tüm organlarımı kutsasın, tüm organlarımı kutsasın. Allah'ın rahmeti, Allah'ın bereketi, Allah'ın bereketi, Allah'ın bereketi...”

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

“Karaciğerimi (ya da herhangi bir rahatsızlığımı) iyileştirdiğin için sana çok teşekkür ederim. Kutsandığımı biliyorum. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.

HEPSİNİ BİR ARAYA KOY

Şanslıysanız astım gibi kronik durumlar veya yaşamı tehdit eden hastalıklar konusunda endişelenmenize gerek kalmayabilir. Ancak soğuk algınlığı farklı bir hikaye. Hepimiz bunların kurbanı oluyoruz. Şimdiye kadar, soğuk algınlığı geldiğinde sahip olduğunuz tek seçenek semptomları en aza indirmeye çalışmak (kalan tüm enerjinizle) ve kağıt mendil stoklamaktı. Ancak bu güçlü kendi kendini iyileştirme teknikleri, özellikle aynı anda kullanıldığında, soğuk algınlığını önemli ölçüde hafifletebilirsiniz.

Şifa Uygulaması: Soğuk Vücut Pozisyonunu Rahatlatmak (Vücut Gücü Tekniği)

Rahatça ayakta durun veya oturun.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Bir elinizi göğsünüzün önüne, avuç içi vücudunuza bakacak şekilde yaklaşık 6 inç uzağa ve diğer elinizi vücudunuzun yan tarafına bakacak şekilde yaklaşık 10 ila 20 inç uzağa yerleştirin. Ateşin varsa bir elini tut

göğsünüzün ortasına yaklaştırın ve diğer kolunuzu parmaklarınız sizden uzağa bakacak şekilde düz bir şekilde vücudunuzun önünde tutun. Her iki durumda da, bir elinizi yakına, bir elinizi uzağa koyduğunuz için enerji ciğerlerinizden aşağı doğru akar ve göğsünüzün içindeki hücresel titreşimi uyarır.

Chant (Ses Gücü Tekniği)

Alabildiğiniz kadar derin nefes alın ve "AHH- HHHHH, AHHHHHH, AHHHHHHHHHHHHHHHHHH- HHHHHHHHH" şifa sesini mümkün olduğunca uzun süre seslendirin. Durumunuz yalnızca kısa hamlelerle ilahi söylemenize izin veriyorsa, "AHHH, AHHH, AHHH, AHHH, AHHH" sözlerini tekrar tekrar tekrarlayın. Önemli olan, hücresel titreşimi ve enerji akışını uyararak, akciğerleri balgam ve enfeksiyonlardan temizleyen ve bağışıklık sisteminizin tepkisini artıran sesin yarattığı titreşimdir.

Şimdi şu sloganı söyleyerek ciğerlerinizdeki hücreleri daha da fazla titreşmeye yönlendirin: "Akciğer hücreleri titriyor, akciğer hücreleri titriyor, akciğer hücreleri titriyor, akciğer hücreleri titriyor."

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Şarkı söylerken, zihninizin gücünü tetiklemek için ciğerlerinizde parlak beyaz bir ışık hayal edin. Akciğerlerinizin temiz olduğunu hayal edin.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

Daha sonra, aslında özel adı olan j>o ("poe" olarak telaffuz edilir) olan ciğerlerinizin ruhuyla konuşun. Şöyle deyin: "Lungpo, seni seviyorum. Lütfen kendine yardımcı ol. Akciğer hücreleri titriyor, ah, lütfen kendinize yardım edin." Tanrı'dan, İsa'dan, Meryem'den, Buda'dan, gurularınızdan, atalarınızdan veya diğer ruhani öğretmenlerden veya rehberlerden sizi kutsamasını isteyin. Güneşin bereketini isteyin.

Şarkı Söyleyin ve İletişim Kurun (Ses Gücü Tekniği, Ruh Gücü Tekniği)

"AH, AH, AH, AH, AH, AH, AHHHHH, AHHHHH, AHHHHH, AHHHHHH, AHHHHHHHHHH" diye slogan atmaya devam edin. İsterseniz tüm bunları söyleyebilir, hatta bu güç iyileştirme egzersizini yaparken etrafta dans edebilirsiniz.

İyileşmenin tadını çıkarın; fazla ciddi olmayın. Şunu söyleyin: "Ciğerlerimi seviyorum, ciğerlerimi seviyorum. Akciğerimi seviyorum, akciğerimi seviyorum, akciğerimi seviyorum. Akciğerler temiz, akciğerler temiz, akciğerler temiz, AKCİĞERLER TEMİZ. Ciğerlerimi seviyorum. Akciğerler, lütfen kendinize yardım edin.

"IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK, IŞIK. Mükemmel akciğerler, mükemmel akciğerler, mükemmel akciğerler, mükemmel akciğerler."

Kavramlar mevcut olduğu sürece kelimeleri tam olarak doğru kullanma konusunda endişelenmenize gerek yok. Ve sanki bir kulüpteymiş gibi dans etmekten korkmayın. Sen. Az önce kendi şifa dansınızı yarattınız. Akciğerlerinizin sizinle dans ettiğini hayal edin. Şunu söyleyin: "Dans eden akciğerler, dans eden akciğerler, dans eden akciğerler. Bağışıklığı artırın, bağışıklığı artırın, bağışıklığı artırın."

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, vardı, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Soğuk algınlığı veya gribin iyileşmesini hızlandırmak için bunu her seferinde üç ila beş dakika boyunca günde üç ila beş kez yapmak isteyeceksiniz. Bu dört güç iyileştirme tekniğini aynı anda uygularken çok eğlenmeyi unutmayın.

Dünyanın her yerindeki insanlar, yaratıcı görselleştirmeler, mantralar, vücut pozisyonları ve ruh iletişimi dahil olmak üzere, kendi kendini iyileştirmenin bu dört anahtarının unsurlarını, kombinasyonlarının gücünün farkına varmadan uyguladılar. Her biri kendi başına muazzam bir güce sahip olmasına rağmen, birlikte hücresel titreşimi en üst düzeye çıkarırlar. Ve bildiğiniz gibi, chi'nizin (ya da hayati enerjinin) akışını sağlayan şey budur.

Anita, yetmiş bir yaşında, altı çocuk annesi ve iki çocuk büyükannesidir. Yirmi dokuz yıldır emlakçılık yapıyor ve sağlıklı kalmak için doğru beslenmeye, esnemeye ve dinlenmeye odaklanıyor. Bu yüzden nadiren ilaç kullanıyor ve yalnızca aşırı durumlarda Tylenol'a başvuruyor. Aşırı yorulursa veya bir süre iyi beslenmezse, alt omurgasının her iki tarafındaki birkaç kas kasılır. Bazen bu kaslar uzun süre acı verecek kadar gergin kalabilir. On beş yıldır bu durum ara ara olmasına rağmen hiçbir zaman doktora başvurmadı ve bunun için ilaç kullanmadı. Esnemenin yanı sıra fazladan bir veya iki saat uyumak ve doğru beslenmek de çok yardımcı oldu. Bu yüzden bu konuda çok fazla endişelenmedi.

Ardından Anita'nın sinir bozucu iş ve emlak durumlarıyla uğraştığı Noel tatili geldi. Sağlıklı kalmak için tüm olağan taktiklerini kullanmasına rağmen yine de belinin alt kısmında ağırlı bir gerginlik oluştu. Geçmeyeceği için kendisinde ciddi bir sorun olup olmadığını merak etmeye başladı.

Sonra aniden benden öğrendiği kendini iyileştirme tekniklerini denemek aklına geldi. Günde üç ila beş kez, her seferinde üç ila beş dakika boyunca kendi kendini iyileştirmeye devam etmem gerektiğini söylediğimi hatırlayarak, mutfak zamanlayıcısını beş dakikaya ayarladı ve belindeki fazla enerjiyi Aşağı Dan Tian'a (alt kısım) gönderdi. karın). Ek olarak, ışığın o yönde aktığını görselleştirdi ve belinin alt kısmının Alt Dan Tian'ın ruhlarından yardım istedi. Yakın elini (4 ila 8 inç uzakta) sırtının üzerine ve uzaktaki elini (12 ila 20 inç uzakta) alt karnının üzerine yerleştirdi (Bir El Yakın, Bir El Uzak Yöntemi). Anita "joe, joe, joe" (alt karın bölgesi için 9 numara) diye slogan attı. Ayrıca şu talimatları da verdi: "Işık sırtın alt kısmından Aşağı Dan Tian'a doğru akar." Bunu tam beş dakika boyunca yapmasına rağmen o sırada sırtında herhangi bir değişiklik fark etmedi.

O günün ilerleyen saatlerinde ofisine gittiğinde orada çalışan diğer insanlar şehir dışındaydı. Bu yüzden mutfak zamanlayıcısını tekrar beş dakikalığına çıkarıp daha önce yaptığı kendi kendini iyileştirme tekniklerini tekrarladığında kimseyi rahatsız etmedi. Bu beş dakikalık antrenmandan sonra da herhangi bir değişiklik fark etmedi.

Anita'nın kesin niyeti bunu o gün üç kez daha tekrarlamak ve sırtının iyileşip iyileşmeyeceğini görmek için önümüzdeki birkaç gün boyunca bunu yapmaya devam etmektir. Ancak çalışmakla meşguldü ve rutini tekrarlamayı tamamen unuttu. Günün sonunda aniden tüm acının gittiğini fark etti! Ertesi gün de gitmiş olması onu çok şaşırttı. O zamandan beri, ağrı ara sıra yeniden ortaya çıkmaya çalıştığında, Anita hemen kendi kendini iyileştirme tekniklerini tekrarlıyor ve ağrı hızla kayboluyor.

Muhtemelen sunulan alıştırmalardan ve hikayelerden fark ettiğiniz gibi, bu teknikleri aynı anda uygulamak zor değildir. Her seferinde birkaç dakika boyunca kendinizi dört farklı seviyede zorluyorsunuz: bedeninizi konumlandırıyor, mantraları sözel olarak ifade ediyor, iyileştirici bir ışığı görselleştiriyor ve hücrelerinizin ve organlarınızın ruhlarıyla konuşuyorsunuz. Bu çabanın sınırına ulaştığınızda rahatlar ve iyileşmenize izin verirsiniz. Spor salonunda egzersiz yapmaya çok benziyor. Kaslarınızı gerçekten parçalanıncaya kadar zorlarsınız ve sonra kendilerini daha güçlü hale getirirler. Elbette, kendi kendini iyileştirme egzersizlerim seni terletmeyecek ve bunları yapmak için evinden, hatta masandan bile çıkmaya gerek yok. Ancak bunları düzenli olarak, hatta dini olarak yapmalısınız.

Sağlıklı bir insan, sağlığını iyileştirmek ve sağlıksız durumları önlemek ister. Sağlıksız koşullara sahip bir kişinin sağlığına kavuşması için bağışıklığı ve vücut direncini artırması gerekir. Kanser gibi yaşamı tehdit eden bir durumu olan bir kişi, tamamen iyileşene kadar umudunu yeniden kazanmalı ve yavaş yavaş iyileşmelidir. Durumunuz ne olursa olsun, yardımcı olmak için pek çok çözüm yöntemi kullanılabilir. Ancak güçlü kendi kendini iyileştirme tekniklerini, özellikle de takip eden günlük on beş dakikalık rejimi asla unutmayın. İster sağlıklı olun ve bu şekilde kalmak isteyin, ister fiziksel, zihinsel, duygusal veya ruhsal zorluklarla karşı karşıya olun, size tanıtmak üzere olduğum kendi kendini iyileştirme programı, hücresel titreşiminizi uyararak ve dönüşümü dengelemeye yardımcı olarak büyük ölçüde yardımcı olabilir. Hücrelerin içindeki madde ile hücre dışındaki enerji arasında.

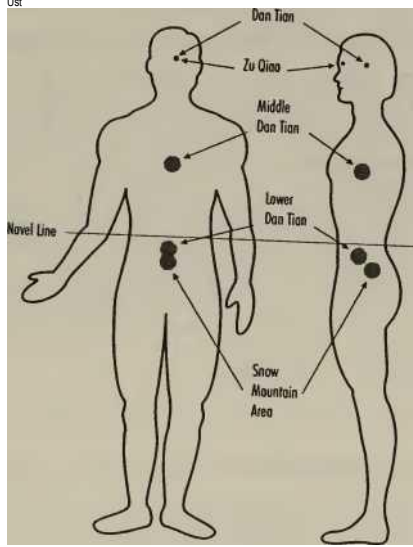
Öncelikle size birkaç temel konuda daha bilgi vermeme izin verin.

ENERJİ MERKEZLERİ

Vücuttaki en önemli beş enerji merkezi şunlardır:

- Aşağı Dan Tian
 - Kar Dağı Alanı
 - Orta Dan Tian
 - Yukarı Dan Tian
 - *Zu Qiao*
- (Bkz. Şekil 12.)

Budistler, Taocular, Konfüçyüsçüler ve diğer ruhsal ve enerji uygulayıcılarının hepsi en az bir veya iki şeye büyük ilgi gösterdiler.



Şekil 12. En Önemli Beş Enerji Merkezi

ve bazen bu enerji merkezlerinin beşi de. Uzun yıllar süren araştırmalarım sonucunda bu beş merkezin vücuttaki en önemli enerji merkezleri olduğunu anladım. Sağlıklı olsun ya da olmasın herkesin hastalıklardan korunmak için bu beş merkezden enerji ve güç alması gerekiyor. Zaten sağlıklı veya yaşamı tehdit eden durumlardan muzdaripseniz, iyileştirme yetenekleri kazanmak ve sağlığınıza yeniden kavuşmak için öncelikle bu merkezleri geliştirmeniz gerekir.

Bu beş önemli enerji merkezinin yerini ve önemini öğrendikten sonra, merkez başına yalnızca üç dakika içinde güçlerini artırma alıştırmaları yapabilirsiniz. Sadece on beş dakika içinde tüm döngüyü tamamlamış olacaksınız. Bu kısa rejimi günlük yaşamınıza dahil ederek enerjinizde, dayanıklılığınızda, düşünme yeteneğinizde, bağışıklığınızda ve yaşam kalitenizde gözle görülür bir iyileşme yaşayacaksınız. Kendinizi daha mutlu ve tatmin olmuş hissedeceksiniz ve sağlıklı koşullarınız hızla iyileşecektir. Tekrar ediyorum. Bu programı günlük rutininizin önemli bir parçası olarak değerlendirin. Gerçekten buna değer.

Vücuttaki bu hayati enerji merkezlerinin yerleri, cun ("tsuen" olarak telaffuz edilir) adı verilen geleneksel Çin tıbbında kişisel vücut inç ölçü birimi kullanılarak tanımlanır. Kişisel vücut inç ölçümünüzü bulmak için orta parmağınızı bükün ve parmağınızın orta kısmının her iki yanında, avuç içi tarafında bulunan iki kıvrımı gözlemleyin. Bir cun, bir kıvrımın üst ucundan diğer kıvrımın üst ucuna kadar olan mesafedir (orta parmağınızın eklem uzunluğu değil). Alternatif olarak, bir cun aynı zamanda başparmağınızın üst eklemine en geniş kısmındaki genişliktir. (Bölüm 7'deki Şekil 4'e bakın.)

AŞAĞI DAN TIAN

Aşağı Dan Tian ("dahn tee-en" olarak telaffuz edilir), göbeğin 1 Vi cun altında ve vücudun içinde 2/i cun bulunan yumruk büyüklüğünde bir enerji merkezidir. Burası bu enerjinin ortasının konumudur.

Neden bu alanı geliştirmemiz gerekiyor? Burası vücudun temel enerji merkezidir. Gıda vücuda temel enerji verir Aşağı Dan Tian bölgesinde yer alan ince bağırsağın sindirim ve emilim fonksiyonları, Aşağı Dan Tian'ın titreşimini teşvik ederek geliştirilir.

Yıllar süren çalışmam ve öğretmenliğim sonucunda insanların enerji kazanmak, bağışıklığı artırmak, bedeni, zihni ve ruhu iyileştirmek için güçlü bir dayanıklılık oluşturmak için öncelikle bu alanı geliştirmeleri gerektiğini fark ettim. Aşağı Dan Tian'da kronik yorgunluk, fibromiyalji, gerginlik, kanser, kronik hastalıklar ve diğer sağlıksız durumlardan muzdarip insanların enerjisinin düşük olduğunu keşfettim. Sağlığını geri kazanmak istiyorsanız Aşağı Dan Tian'ın gücünü geliştirmelisiniz.

Aşağı Dan Tian bir temel enerji merkezi olduğundan, sağlıksız koşullarınızı iyileştirmek ve durumunuz ne olursa olsun sağlığınıza yeniden kavuşmak için bunu bir öncelik haline getirmelisiniz.

Şifa Uygulaması

Vücut Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Tam veya yarım lotus pozisyonunda veya doğal olarak çapraz bacaklarla oturarak başlayın. Ayrıca bir sandalyede doğal bir şekilde oturabilirsiniz. Çok hastaysanız uzanabilirsiniz. Ayrıca ayakta da durabilirsiniz: Ayaklarınızı omuzlarınız kadar açık tutun, dizlerinizi hafifçe bükün ve anüsünüzü biraz kasın. Belini düz tut. Dilinizin ucu damağınıza değmelidir.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Sağ avuç içi ile sol başparmağınızı sıkıca tutun; sol avuç içi sağ ele hafifçe dokunmalıdır. Önemli olan maksimum gücünüzün yüzde 70-80'i ile sadece sağ avuç içi ile sol başparmağı sıkıkmaktır. Her iki elinizi de karnınızın alt kısmına, sağ el karnınızın üzerine gelecek şekilde yerleştirin. (Bölüm 7'deki Şekil 3'e bakın.)

Şarkı Söyleyin ve İletişim Kurun (Ses Gücü Tekniği, Ruh Gücü Tekniği)

Tekrar tekrar şunu söyleyin: "Aşağı Dan Tian'ımı seviyorum. Lütfen daha fazla titretin." Ayrıca 9 sayısını ("joe" olarak telaffuz edilir) de söyleyebilirsiniz. Bu doğal sayı sesini bir ila üç dakika boyunca hızlı ve enerjik bir şekilde tekrarlayın: "Joe, joe, joe, joe..."

"Düşük Dan Tian gücü kazan. Düşük Dan Tian gücü kazanın. Düşük Dan Tian gücü kazanın. Düşük Dan Tian gücü kazanın. Bağışıklık kazan, bağışıklık kazan, bağışıklık kazan, bağışıklık kazan. Aşağı Dan Tian titriyor, Aşağı Dan Tian titriyor, Aşağı Dan Tian titriyor, Aşağı Dan Tian titriyor."

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Aynı zamanda, Aşağı Dan Tian'da parlak beyaz ışığın (bedeninizin içinde) yayıldığını hayal edin. Aşağı Dan Tian'daki ışığı görmek için Göksel Gözünüzü kullanın. Güçlü bir şekilde görselleştirin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Aşağı Dan Tian egzersizini en az üç dakika, ideal olarak ise çok daha uzun (yarım saat, bir saat veya daha fazla) uygulayın.

KAR DAĞI ALANI

Kar Dağı Alanı, göbek deliğinden sırtın küçük kısmına kadar uzanan hayali bir yatay çizgi çizilerek bulunur. Sırttaki bu noktaya ming men akupunktur noktası denir. Bu noktadan itibaren, hayali çizgi boyunca yolun üçte biri kadar ilerleyin ve sonra 2Vi cun'a (omurganın hemen önüne) inin. Burası yumruk büyüklüğündeki enerji merkezinin ortasıdır.

Bu enerji merkezi, adını bölgedeki karla kaplı bir dağın Budist tasvirinden alıyor. Taocular bu bölgeye Altın Urn diyorlar. Bu bölgenin enerjisi yogiler tarafından kundalini olarak bilinir. Geleneksel Çin tıbbı bu bölgeye "hayat kapısı" anlamına gelen ming men bölgesi adını vermektedir.

Kar Dağı Bölgesi vücuttaki en önemli bölgedir çünkü vücudun en önemli dört meridyeni (ren, du, dai ve chong) bu noktadan başlar. Meridyenler chi akışının yollarıdır. Vücutta on dört düzenli meridyen vardır. Her büyük organın kendi meridyeni vardır. On iki meridyen birbiri ardına birleşerek bir daire oluşturur. Enerji bu dairenin etrafında sürekli olarak hareket eder.

Şifa Uygulaması

Vücut Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Ayaklarınız omuzlarınız kadar açık olacak şekilde ayakta durun. Dizlerinizi hafifçe bükün. Anüsünüzü hafifçe kasın. Belini düz tut.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Her iki elinizi de avuçlarınız belinizin hemen üstüne, belinizin alt kısmına bakacak şekilde yerleştirin. Bir elinizi sırtınızdan 4 ila 8 inç, diğer elinizi sırtınızdan 12 ila 20 inç uzağa yerleştirin. (Bölüm 9'daki Şekil 8'e bakınız).

Şarkı Söyleyin ve İletişim Kurun (Ses Gücü Tekniği, Ruh Gücü Tekniği)

Sürekli olarak "Hong, hong, hong, hong" ("hohng" olarak telaffuz edilir) söyleyin. Bu tek sesli mantra, alt karın ve sırtın alt kısmındaki hücreleri titreştirir.

Daha sonra "Snow Mountain Bölgemi seviyorum. Snow Mountain Bölgemi seviyorum. Snow Mountain Bölgemi seviyorum. Snow Mountain Bölgemi seviyorum. Titreşimli, titreşimli, titreşimli, titreşimli. Kar Dağı gücünü kazan. Kar Dağı gücünü kazan. Kar Dağı gücünü kazan. Kar Dağı gücünü kazan. Hong, hong, hong, hong."

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Şarkı söylerken, Snow Mountain Bölgesinde parlak mor ışığın yayıldığını hayal edin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Snow Mountain egzersizini her seferinde en az üç dakika uygulayın. Yarım saat veya daha fazla pratik yapmak daha iyidir.

ORTA DAN TIAN (MESAJ MERKEZİ)

Orta Dan Tian, meme uçlarının ortasındaki noktadan başlayarak vücudun içinde 2Vi cun bulunan yumruk büyüklüğünde bir enerji merkezidir.

Antik çağlardan günümüze kadar Tibet enerji ve manevi uygulayıcıları bu alana büyük ilgi göstermişlerdir. Tibetli Budistler bu bölgeyi "Mesaj Merkezi" olarak adlandırdılar çünkü bu bölgenin evrenden mesaj gönderme ve alma merkezi olduğuna inandılar ve bunu deneyimlediler.

Budist uygulamada, Orta Dan Tian'ı geliştirmenin en güçlü yöntemlerinden biri, ellerinizi göğsünüzün hemen önünde dua pozisyonunda tutarken ((Ar Mi Tuo Fuo) ("mee toe düşmanı olarak telaffuz edilir") ilahi söylemektir. Mesaj Merkezinizi tamamen açın ve mükemmel ruhsal iletişim yetenekleri kazanmak için saatlerce "Ar Mi Tuo Fuo" zikredebilirsiniz. Etkili bir şekilde pratik yapmak için zikrederken başka hiçbir şey düşünmemeniz çok önemlidir.

Geleneksel Çin tıbbında Shan Zhong akupunktur noktası burada bulunur. Shan zhong, tüm vücuttaki chi'nin özü olan zhong chi'nin biriktiği noktadır. Tüm vücutta bulunan kanın özü de burada birikir. Tüm vücudunuzda chi ve kan akışını teşvik etmek istiyorsanız Orta Dan Tian'ı geliştirmelisiniz. Mesaj Merkezi aynı zamanda ruh dünyasındaki ruhsal rehberlerinizle doğrudan iletişim kurma yeteneğini kazanmak için geliştirilecek önemli bir alandır.

Aşağıdaki uygulama, Mesaj Merkezini geliştirmek, enerjiyi artırmak ve kendini iyileştirmek için güçlü kendini iyileştirme tekniklerini aynı anda nasıl uygulayacağınızı gösterir. Zihninizi Orta Dan Tian'a odaklayın. Güçlü bir şekilde görselleştirin. İlahi, sesli veya sessiz yapılabilir. Yüksek sesle şarkı söylemek göğüsteki büyük hücreleri titreştirir. İlahi söylemek göğüsteki küçük hücreleri sessizce titretir. Daha hızlı güç kazanmak için daha hızlı ilahi söyleyin.

Şifa Uygulaması Vücut Pozisyonu (Beden Gücü Tekniği)

Vücut pozisyonu esnektir. Ayakta durabilir, oturabilir veya uzanabilirsiniz.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Her iki avucunuzu göğsünüze bakacak şekilde, bir eliniz yakın ve bir eliniz uzakta olacak şekilde tutun.

Yakın el göğüsten yaklaşık 4 ila 8 inç uzakta olmalı ve uzak el göğüsten yaklaşık 12 ila 20 inç uzakta olmalıdır.

Şarkı Söyleyin ve İletişim Kurun (Ses Gücü Tekniği, Ruh Gücü Tekniği)

“Ar, An Ar, Ar. . .” göğüsteki hücreleri titreştiren tek sesli bir mantradır.

Orta Dan Tian'ınızla konuşun. “Orta Dan Tian'ımı seviyorum. Mesaj Merkezimi seviyorum. Mesaj Merkezi'ni açın. Lütfen titreyin ve yayılın.”

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Aynı zamanda Orta Dan Tian'da parlak beyaz ışığın yayıldığını hayal edin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

“Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.”

Alıştırma yapma vakti

Bu önemli enerji merkezini geliştirme egzersizlerini seans başına en az üç dakika, en fazla yarım saat veya daha uzun süre uygulayın.

ÜST DAN TIAN (ÜÇÜNCÜ GÖZ)

Yukarı Dan Tian, bai hui akupunktur noktasının 3 cun altında bulunan kiraz büyüklüğünde bir enerji merkezidir. Bai hui akupunktur noktası iki çizginin kesiştiği noktada bulunur. Burnun ucundan başın arkasına doğru bir çizgi çizilir. Diğer çizgi ise bir kulağın tepesinden başın üzerinden diğer kulağın tepesine doğru çizilir.

Taocular Yukarı Dan Tian'a ni wan gong adını verirler. Budistler buna Üçüncü Göz diyorlar. Batı tıbbında Üst Dan Tian epifiz bezi bölgesindedir. Doğumdan sonra bu bez yavaş yavaş dejenere olur. İnsanların çoğunda Göksel Gözün kapalı olmasının nedeni budur. Özel eğitim ve egzersizler

Göksel Göz'ü (epifiz bezi) uyaracak ve ruhsal dünyanın görüntülerini görme yeteneğini canlandıracaktır. Üst Dan Tian'ı geliştirmek, daha fazla zeka ve zihin yeteneklerini geliştirmek için çok önemlidir.

Şifa Uygulaması

Vücut Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Ayaklarınız omuzlarınız kadar açık olacak şekilde ayakta durun. Dizlerinizi hafifçe bükün. Anüsünüzü hafifçe kasın. Belini düz tut.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Her iki elinizi de avuçlarınız aşağıya bakacak şekilde, bir eliniz başınıza yakın (4 ila 8 inç uzakta) ve bir eliniz uzakta (başınızdan 12 ila 20 inç uzakta) olacak şekilde başınızın üzerine koyun. (Bölüm 9'daki Şekil 10'a bakın.)

Şarkı Söyleyin ve İletişim Kurun (Ses Gücü Tekniği, Ruh Gücü Tekniği)

"Yi, yi, yi, yi" diye bağırın. . . " ("ee" olarak telaffuz edilir). Bu tek sesli mantra beyin hücrelerini titretir.

"Yi, yi, yi, yi. Üçüncü Gözümü seviyorum. Üçüncü Gözümü seviyorum. Üçüncü Gözümü seviyorum. Üçüncü Göz'ü açın. Üçüncü Göz'ü açın. Üçüncü Göz'ü açın. Üçüncü Göz'ü açın. Üçüncü Göz titreşir, Üçüncü Göz titreşir, Üçüncü Göz titreşir, Üçüncü Göz titreşir. Üçüncü Göz'ü açmak istiyorum. Üçüncü Göz'ü açmak istiyorum. Üçüncü Göz'ü açmak istiyorum. Üçüncü Göz'ü açmak istiyorum. Bana yardım edin lütfen. Bana yardım edin lütfen. Bana yardım edin lütfen. Bana yardım edin lütfen. Üçüncü Göz gücü kazanın, Üçüncü Göz gücü kazanın, Üçüncü Göz gücü kazanın,

Hepsini bir araya koy

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Aynı zamanda Göksel Gözünüzde parlak beyaz ışığın yayıldığını hayal edin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Üst Dan Tian egzersizini en az üç dakika uygulayın. Göksel Gözü açmak için her gün, seans başına yarım saat veya daha fazla pratik yapmalısınız. Göksel Göz'ün açılması günler, hatta aylar sürebilir.

Zu Qiao

Zu Qiao ("hayvanat bahçesi yemeği" olarak telaffuz edilir), yin tang akupunktur noktasının (kaşların arasındaki orta nokta) arkasındaki kemik boşluğunun hemen içinde bulunan kiraz büyüklüğünde bir enerji merkezidir.

Zu Qiao beyin gücü için çok önemli bir enerji merkezidir. Zihin gücünü, beynin potansiyel yeteneklerini ve beynin iyileştirme gücünü geliştirmek için Zu Qiao alanını geliştirmelisiniz.

Şifa Uygulaması

Vücut Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Ayaklarınız omuzlarınız kadar açık olacak şekilde ayakta durun. Dizlerinizi bükün, anüsünüzü hafifçe kasın ve sırtınızı düz tutun.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Ellerinizi alnınızın önünde, bir eliniz yakın, bir eliniz uzakta, her iki avuç içi kaşlarınızın arasındaki noktaya bakacak şekilde tutun. Yakın elinizi alnınızdan 4 ila 8 inç, uzakdaki elinizi ise alnınızdan 12 ila 20 inç uzakta tutun.

Şarkı Söyleyin ve İletişim Kurun (Ses Gücü Tekniği, Ruh Gücü Tekniği)

“Wengy weng, weng, weng. . .” (“wung” olarak telaffuz edilir).

"Zu Qiao titriyor, Zu Qiao titriyor, Zu Qiao titriyor, Zu Qiao titriyor. Zihin gücü kazanın, zihin gücü kazanın, zihin gücü kazanın, zihin gücü kazanın. Beynin potansiyel yeteneklerini kazanın, beynin potansiyel yeteneklerini kazanın, beynin potansiyel yeteneklerini kazanın, beynin potansiyel yeteneklerini kazanın. Zu Qiao ısıma yapıyor, Zu Qiao ısıma yapıyor, Zu Qiao ısıma yapıyor, Zu Qiao ısıma yapıyor. Zu Qiao gücü kazanın, Zu Qiao gücü kazanın, Zu Qiao gücü kazanın, Zu Qiao gücü kazanın. Wengy wengy wengy weng.

"Zu Qiao'mu seviyorum. Zu Qiao'mu seviyorum. Zu Qiao'mu seviyorum. Zu Qiao'mu seviyorum. Zu Qiao'yu geliştirin, Zu Qiao'yu geliştirin, Zu Qiao'yu geliştirin, Zu Qiao'yu geliştirin."

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

İlahi söylerken, Zu Qiao bölgenizde parlak beyaz ışığın yayıldığını hayal edin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hay hay hay hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Hepsini bir araya koy

Alıştırma yapma vakti

Zu Qiao egzersizini en az üç dakika uygulayın. Yarım saat veya daha fazla yapabilirsiniz bu daha da iyidir.

Bu temel şifadır. Sağlığınız iyiye, sağlığını korumak ve hastalıkları önlemek için bu hayati enerji merkezleriyle ilgili egzersizlerin her birini günde üç dakika (günde toplam on beş dakika) uygulayın. Daha ciddi durumlar için günde daha fazla kez pratik yapın ve her enerji merkezine en az on beş dakika ayırın. Ruh dünyasını görmek için Göksel Gözü açmak ve ruh dünyasıyla sohbet etmek için Mesaj Merkezini açmak gibi manevi iletişim yeteneklerini geliştirmek için uzun ve özverili bir uygulama gerekir. Üçüncü Göz ve Mesaj Merkezinde bir seferde en az yarım saat pratik yapın.

Bu rejim, kendi kendini iyileştirme gücünüzü geliştirmenin hayati bir parçasıdır. Yiyecek, su ve hava yaşam için ne kadar önemliyse, bu da kendi kendini iyileştirme açısından o kadar önemlidir. Keşke size bu programı her gün takip ederseniz bir daha asla hasta olmayacağınızı veya acı çekmeyeceğinizi söyleyebilseydim. Yapamam. Az önce okuduğunuz ve takip edecekleriniz gibi enerji oluşturma tekniklerinin sizi daha sağlıklı tutmanıza ve stresi ve hipertansiyonu (birçok sorunumuzun arkasındaki ana suçlulardan ikisi) hafifletmenize yardımcı olacağına dair size söz verebilirim. Daha da ciddi olan diğer koşullar da rahatlayacak. Yakında göreceğinizi umduğum gibi (henüz başlamadıysanız), vücuttaki tıkanıklıkları ortadan kaldırarak enerji aktarmak, bazı kritik durumları, kendi kendini iyileştirme gücü olmadan olduğundan daha hızlı ve daha etkili bir şekilde iyileştirmenize yardımcı olabilir. Ottawa'lı bir psikiyatrist olan Dr. Pierre-Louis Faudry'nin keşfettiği şey kesinlikle budur:

“Dr. Sha'nın güçlü kendi kendini iyileştirme yöntemleri eşim Carmen'e ve bana yedi yıldır çok yardımcı oluyor, diğer yöntemlerin ise çok az başarısı var ya da hiç başarı yok.

“1982 yılında Carmen bazı sağlık sorunları yaşamaya başladı. Daha sonra durumu kötüleşti. Başlıca sorunları ciltti

patlamalar; aşırı yorgunluk (saatlerce dinlenmeden on beş dakika çalışmıyordu); kemiklerindeki buz hissiyle birlikte dalgalanan vücut ısısı; iltihaplanma; ayak bileklerinde ve bileklerinde kızarıklık ve tıkanıklık hissi; ellerinde kramplar; yoğun yanma hissi ile kuru cilt; teninde farklı renkler; baş dönmesi; migren; hafıza kaybı; bulanık görme; göz koordinasyonu eksikliği; yürürken dengesizlik; ve genel koordinasyon eksikliği.

“Carmen çok endişeliydi. Bütün aile çok endişeliydi. Carmen, aralarında romatolog, dahiliye uzmanı, jinekolog, nörolog, dermatolog ve göz doktorunun da bulunduğu çok sayıda uzman doktora danıştı. Birçok laboratuvar testi ve diğer araştırmalar yapıldı. İstişareler ve araştırmalar Carmen'in sorunlarının nedenlerini belirlemediği gibi, ona bir çözüm yönü de göstermedi.

“1988'de Carmen, biraz enerji kazanmasına yardımcı olan ve enerjisini daha da stabilize etmek ve artırmak için tai chi dersleri almasını öneren bir akupunktur uzmanına danıştı. Daha sonra Carmen, kendisine çeşitli qigong şifa egzersizlerini öğreten Çinli bir ustayla tanıştı. Egzersizler Carmen'in daha az üşümesine yardımcı oldu. Ancak enerjisi hâlâ dengesizdi ve hâlâ başka rahatsız edici semptomlar yaşıyordu.

“1994 yılında Carmen, ben ve kızımız Dr. Sha ile tanıştık. Bu, Carmen'in işleyişinde büyük bir iyileşmenin başlangıcıydı. Sabır, düzenlilik ve disiplinle her gün Daimi Dong Yi Gong egzersizlerini (öğrenmek üzere olduğunuz) uyguladı. Birkaç hafta içinde enerjisi çok daha dengeli hale geldi. Migren, yorgunluk, baş dönmesi ve dengesiz ateş gibi semptomlar giderek iyileşti, sonra ortadan kayboldu. Enerji seviyesi çok daha yüksekti. Carmen aslında enerjinin vücudundaki belirli yollarda hareket ettiğini ve mutluluk verici bir his yarattığını hissedebiliyordu. Sonraki tüm toplantılar ve dersler

Hepsini bir araya koy

Dr. Sha ile birlikte Carmen'in enerjisinin daha da geliştirilmesine katkıda bulunduk.

“Her gün Dr. Sha'ya teşekkür ediyoruz ve Tanrı'ya onu kutsaması ve bu kendi kendini iyileştirme tekniklerini tüm dünyaya başarılı bir şekilde yaymasına yardım etmesi için dua ediyoruz. Bunlar Dr. Sha'nın halka sunduğu paha biçilmez hediyelerdir. Geçmişte yalnızca ayrıcalıklı bir azınlığa öğretilen bu güçlü şifa yöntemlerini erişilebilir kılmak büyük bir cömertliktir.”

AYAKTA DURAN DONG YI GONG

Bu kitaptaki uygulamaların çoğu gibi ayakta duran Dong Yi Gong egzersizleri (kelimenin tam anlamıyla "düşünme egzersizlerini kullanmak" anlamına gelir) özel ayakta durma ve el pozisyonları (beden gücü), mantralar ve özel şifa sesleri (ses gücü), yaratıcı görselleştirme (zihin) kullanır. Bedeninizde, zihninizde ve ruhunuzda enerjiyi hızlı ve güvenli bir şekilde geliştirmek için güç) ve iletişim (ruh gücü). Bu egzersizler aynı zamanda hasta olduğunuzda vücudunuzun enerjisini dengelemenize de yardımcı olacaktır.

Bu egzersiz dizisini uygulamak zihni canlandırır ve vücudun en önemli beş enerji merkezinde güç ve enerji geliştirir. Az önce tanıttığımız kendi kendini iyileştirme programına ek olarak kullanabilirsiniz. Her ne kadar tüm işlem on beş dakika ila yarım saat arasında gerçekleştirilebilse de, daha fazla zaman harcamak daha büyük faydalar sağlayacaktır. Bu güçlü egzersizleri istediğiniz sıklıkta tekrarlayın ve tadını çıkarın!

Ayakta Dong Yi Gong Egzersiz Sırası Anahtar Adımlar

- Rahat olun.
- Egzersizlerde, bir el yakında ve bir el uzakta olacak şekilde el pozisyonları (vücut gücü teknikleri) gösterildiğinde,

170

GÜÇ ŞİFA

yakın el vücuttan 4 ila 8 inç uzakta ve uzaktaki el vücuttan 12 ila 20 inç uzakta.

- Parmaklarınızı aynı seviyede tutun. Bunları vücuttan uzağa veya aşağıya doğrultmayın.
- Belirtilen şifa seslerini (ses gücü teknikleri) yüksek sesle veya sessizce olabildiğince hızlı tekrarlayın.
- Belirtilen alanın parlak beyaz ışıkla parladığını görselleştirmeye (zihin gücü tekniği) odaklanın.
- Aşağıda anlatıldığı gibi Ayakta Dong Yi Gong Temel Pozisyonuyla başlayın.

Temel Konum

Rahatça ayakta durun.

Ayaklarınızı bir arada tutun.

Dizlerinizi hafifçe bükün.

Ellerinizi yanlarınızda tutun.

Anüsünüzü hafifçe kasın.

Belini düz tut.

Hafifçe gülümse.

Dilinizin ucunu ağzınızın çatısına dokundurun. Gözlerinizi hafifçe kapatın.

Rahatlamak.

Pozisyon 1: Almaya Açılış

Sol ayağınızı yana doğru hareket ettirin (ayaklar omuz genişliğinde açık). Sağ avucunuzu göbeğinizin 3 inç yukarısına, yukarı bakacak

Hepsini bir araya koy

Hipertansiyonunuz, baş ağrınız, beyin tümörünüz veya kanseriniz varsa sağ avucunuzu aşağıya bakacak şekilde yerleştirin.

Sol avucunuzu göbeğinizin 3 inç altına yukarı bakacak şekilde yerleştirin. Rahatlamak.

Bunu, Bölüm 7'deki Açık San Jiao Vücut Gücü Tekniği olarak tanıyacaksınız. Bu pozisyonu birkaç dakika koruyun.

Pozisyon 2: Aşağı Dan Tian'a Enerji Vermek

Ayaklarınızı tekrar birleştirin (sol ayağınızı tekrar sağ ayağa doğru hareket ettirin).

Her iki avucunuzu göbeğinizin üzerine yerleştirin.

Aşağı Dan Tian bölgesinde bir ampul hayal edin. 40 watt, 60 watt, 100 watt, 300 watt'ta yandığını, gittikçe daha parlak hale geldiğini görün; 1.000 watt, 10.000 watt! Bir ışık patlaması hayal edin. Tüm karın parlıyor ve parlıyor! Parlak, net beyaz ışık yayar. Rahatlamak.

Ellerinizi yanlarınıza doğru indirin.

Pozisyon 3: Zu Qiao ve Yukarı Dan Tian'a Enerji Vermek

Kollarınızı yanlarınızdan omuz hizasına kadar, avuç içleriniz öne bakacak şekilde düz bir şekilde kaldırın.

Avuç içlerinizi yukarı çevirin ve kollarınızı düz bir şekilde önünüze getirin.

Dirseklerinizi bükün ve avuçlarınızı kendinize doğru getirin.

172

GÜÇ ŞİFA

Avuç içlerinizi baş bölgesine veya Yukarı Dan Tian'a bakacak şekilde, bir eliniz yakında, bir eliniz uzakta olacak şekilde tutun.

İletişim kurun: "Zu Qiao'mu ve Yukarı Dan Tian'ımı seviyorum. Zu Qiao'mda ve Yukarı Dan Tian'ımda güç kazan."

Zu Qiao ve/veya Yukarı Dan Tian'da parlayan ışığı gözünüzde canlandırın.

Parlak beyaz ışığın kafanızın içinde titreştiğini hayal edin. Her beyin hücresi hızlı ve heyecanlı titreşiyor. Beynin tamamının parlak, berrak ışıkla ve yayılan enerjiyle dolu olduğunu görün.

Aynı zamanda "Weng, weng, weng, weng..." ("wung" olarak telaffuz edilir) veya 1 sayısının doğal sesi olan "Yi, yi,yi,yi" şarkısını söyleyin. . . ("ee" olarak telaffuz edilir).

Pozisyon 4: Orta Dan Tian'a Enerji Vermek

Bir el yakında, bir el uzakta olacak şekilde her iki avucunuzu Orta Dan Tian'a bakacak şekilde aşağı doğru hareket ettirin.

İletişim kurun: "Orta Dan Tian'ımı seviyorum. Mesaj Merkezimi aç."

Orta Dan Tian'da (akciğerler ve kalp) yayılan parlak ışığı gözünüzde canlandırın.

Aynı zamanda "Ar, ar, ar, ar" deyin. . . " Bu ses doğrudan ciğerlerinizi, bronşlarınızı ve kalbinizi titreştirecektir.

Parlak, net ışıkla titreşen Orta Dan Tian'ı görün.

Kalbinizin ve ciğerlerinizin çok temiz ve sağlıklı olduğunu görün. Bu kısımlarda çok güçlü bir enerjiye sahip olduğunuzda nefes darlığı ve kalp problemlerini iyileştirmenize yardımcı olacaktır.

Hepsini bir araya koy

Pozisyon 5: Aşağı Dan Tian'a Yeniden Enerji Vermek

Bir el yakında, bir el uzakta olacak şekilde ellerinizi karnınızın alt kısmına bakacak şekilde aşağı doğru hareket ettirin.

İletişim kurun: “Aşağı Dan Tian'ımı seviyorum. Aşağı Dan Tian gücü kazan.”

“Hong, hong, hong, hong...” (“hohng” olarak telaffuz edilir) veya 9 sayısının doğal sesi olan “Jiu, jiu, jiu, jiu”yu tekrarlayın. . . ” (“Joe” olarak telaffuz edilir).

Alt karnınızın içinde bir okyanus hayal edin. Okyanus çalkalanıyor, köpürüyor, kükrüyor! Temiz okyanus sularının tüm karnınızı temizlemesine izin verin. Midenizi, bağırsaklarınızı, karaciğerinizi, dalağınızı, mesanenizi ve idrar yolunuzu temizlemesine izin verin.

Pozisyon 6: Daha Yüksek Güçleri Çağırarak

Ellerinizi dua pozisyonuna getirin.

Gözlerinizi hafifçe kapatın ve parmak uçlarınıza odaklanın.

Zhi Neng ilacının özel şifa numarası 3396815'i, san sanjiu liu hayao wu'yu, "sahn sahn joe lew bah yow woo" olarak telaffuz ederek birçok kez ve hızlı bir şekilde tekrarlayın.

Pozisyon 7: Güneşten Enerji Emmek

Sol ayağınızı tekrar yana doğru hareket ettirin (ayaklar omuz genişliğinde açık).

Avuç içlerinizi başınızın üzerinde, bir eliniz yakında, bir eliniz uzakta olacak şekilde tutun.

Güneş ışığının üzerinize parladığını hayal edin. Başınızdan başlayarak tüm vücudunuza ve ayaklarınıza kadar parlıyor. Güneş ışığı tüm vücudunuzu çok sıcak, parlak ve şeffaf hale getirir.

174

GÜÇ ŞİFA

Kollarınızı hafifçe ayırın ve ellerinizi başınızın üstüne bakacak şekilde eğin.

Güneş ışığının vücudunuzda parladığını hayal etmeye devam edin. Vücudunuzun herhangi bir yerinde sorun varsa o kısmı parlak, parlak, temiz ve sağlıklı olarak hayal edin.

Bölüm 8: Binicilik Duruşu

- Ellerinizi tekrar dua pozisyonuna getirin.
- Sırtınızı düz ve uyluklarınızı yatay (yere paralel) tutarak yavaşça çömelin.
- Topuklarınızı ve ayaklarınızı yerde düz tutun.
- Tükürük toplamak için dilinizi dişlerinizin üzerinde ve ağzınızın iç kısmında gezdirin.
- Yutun ve tükürüğün Aşağı Dan Tian'a indiğini hayal edin. Üç kez tekrarlayın.
- Yavaşça Temel Pozisyona yükselin.

Pozisyon 9: Aşağı Dan Tian'a Dönüş

Her iki avucunuzu karnınızın alt kısmına bakacak şekilde, bir eliniz yakın, bir eliniz uzakta olacak şekilde yerleştirin.

İletişim kurun: “Aşağı Dan Tian'ımı seviyorum. Aşağı Dan Tian gücü kazan.”

Tüm karnın içeriden parlak, net bir ışıkla parladığını hayal edin. Sessizce “Hong, hong, hong, hong...” (“hohng” olarak telaffuz edilir) tekrarlayın.

Hepsini bir araya koy

Pozisyon 10: Snow Mountain Bölgesini Ziyaret Etmek

Avuç içleriniz Kar Dağı Bölgesine bakacak şekilde, bir eliniz yakında, bir eliniz uzakta olacak şekilde iki elinizi arkanıza yerleştirin.

İletişim kurun: “Snow Mountain Bölgemi seviyorum. Kar Dağı gücünü kazan.”

Snow Mountain Bölgesinde karla kaplı bir dağ hayal edin. Dağda çok sıcak, güçlü bir güneşin parladığını hayal edin. Kar eriyor ve buhar formundaki enerji vücudunuzun beslemek veya iyileştirmek istediğiniz herhangi bir yerine akıyor.

Avuç içleriniz vücudunuza bakacak şekilde ellerinizi yanlarınıza indirin.

Pozisyon 11: Üst, Orta ve Aşağı Dan Tian Bölgelerine Enerji Vermek

Avuç içlerinizi Yukarı Dan Tian'a veya başınıza bakacak şekilde, bir eliniz yakın, bir eliniz uzakta olacak şekilde tutun.

İletişim kurun: “Yukarı Dan Tian'ımı seviyorum. Yukarı Dan Tian gücünü kazan.”

Derin nefes alın ve nefes verirken sürekli olarak "Weng, weng, weng, weng..." ("wung" olarak telaffuz edilir) tekrarlayın. "Weng" dediğinizde, "Bütün beyninizin berrak kırmızı ışıkla parladığını hayal edin.

Avuç içlerinizi Orta Dan Tian'a veya göğse bakacak şekilde hareket ettirin.

İletişim kurun: “Orta Dan Tian'ımı seviyorum. Orta Dan Tian'ın gücünü kazan.”

Derin nefes alın ve nefes verirken sürekli olarak "Ah, ah, ah, ah" kelimesini tekrarlayın. “Ah” dediğinizde tüm göğsün berrak beyaz

176

GÜÇ ŞİFA

İletişim kurun: “Aşağı Dan Tian'ımı seviyorum. Aşağı Dan Tian gücü kazan.”

Derin nefes alın ve nefes verirken sürekli olarak “Hong, hong, hong, hong...” (“hohng” olarak okunur) tekrarlayın. “Hong” dediğinizde tüm karnınızın berrak mavi ışıkla parladığını hayal edin.
Birçok kez tekrarlayın.

Pozisyon 12: Karnında Altın Topla İyileşme

Her iki avucunuzu göbeğinize yerleştirin.

Ayaklarınızı bir araya getirin.

Yukarıdan üzerinize parlak, kozmik bir ışık parladığını hayal edin. Başınızdan Aşağı Dan Tian'ınıza doğru akan enerjiyi hissedin. Aşağıdan, parlak ışığın (dünyanın enerjisi) ayaklarınızdan Aşağı Dan Tian'ınıza doğru aktığını hayal edin.

Alt karnınızın içinde altın ışıklı bir şifa topunun döndüğünü hayal edin. Topa konsantre olun ve onun güzel, güçlü, berrak altın ışığının tadını çıkarın. Çevir. Daha hızlı, daha hızlı, daha hızlı döndürün

Avuç içleriniz vücudunuza bakacak şekilde ellerinizi yanlarınıza indirin. Rahatlamak.

Kendini iyileştirme çabalarınız giderek daha etkili bir şekilde çalışırken enerji akışını hissediyor musunuz?

Ama belki de bağışıklık sisteminizi güçlendirmenin ötesine geçmek için acı verici derecede isteklisiniz. Acı kelimesi size çok tanıdık geliyorsa, bizi izlemeye devam edin. Sıradaki bu.

AĞRI UZAKTA

Aptalca bir kağıt kesiğinden ya da şeytan tırnağından kronik acı çekmeye kadar her şey, hayatın yaşamak zorunda olduğu en zayıflatıcı deneyimlerden biridir.

teklif. Çoğunuzun çok iyi bildiği gibi, acının tüm varlığını ele geçirme, odaklandığınız şeyden (acı!) ne yapabileceğinize kadar her şeyi dikte etme yolu vardır. Ve çoğu zaman ağrı kesici ilaçlar ağrıyı tamamen ortadan kaldırmaz. Biraz köreltebilir (bu süreçte sizi köreltebilir), ancak onu gerçekten azaltmaz ve kesinlikle ortadan kaldırmaz.

P

Güçlü kendi kendini iyileştirme tekniklerine girin. Bunları aynı anda uygulayarak her türlü acıyı kontrol edebilir ve hatta potansiyel olarak ondan tamamen kurtulabilirsiniz.

"Kişisel düzeyde, Zhi Neng tıbbının kendi kendini iyileştirmesi,

Sadece teknikleri değil, daha da önemlisi ilkeleri de öğrenmeye hazırdım. Kendisiyle tanıştığımdan beri öğrencilerine sıklıkla verdiği 'Açık fikirli olun; o zaman yaratıcılık ve esneklikle öğrenebilirsiniz.'

"Öğretmenlik ve baskiresim konusunda geçmişim var. Açık, yaratıcı ve esnek olmak, sanat öğretmekten ve yapmaktan bildiğim varoluş yollarıdır. Dolayısıyla görsel sanatlara olan temelimi Zhi Neng tıbbı şifa sanatlarına bağlamak çok doğal bir akıştı. Bu bana ve çevremdekilere anlatamayacağım kadar yardımcı oldu.

"Yeni başlayanlara yönelik bir atölye çalışması sırasında bize boyun ağrısını hafifletmeye yönelik basit teknikler öğretildi. Yakın elimi boynumun sert olduğu yere, uzak elimi ise karnımın alt kısmına doğru yerleştirdim. Doğal sayı sesleri olan 1 ve 9'u tekrarladım, "yijiu, yi jiu" ("ee-joe" olarak telaffuz edilir) ve aynı zamanda ışığın boynumdan Aşağı Dan Tian'ıma doğru aktığını hayal ettim.

"Ertesi hafta arkadaşım Jock'un boynu çok sert ve ağrılıydı. Ona teknikleri ve el pozisyonunun, seslerin ve görselleştirmenin nasıl kullanılacağını gösterdim. Bir dakikadan kısa bir süre içinde başını özgürce çevirdi ve şöyle dedi: 'Steven, buna inanmayacaksınız! Neredeyse tamamen daha iyiyim!' Elbette ona inandım çünkü aynı basit, güçlü sonuçları daha bir hafta önce de deneyimlemiştim. Bu benim şifa kariyerimin başlangıcıydı.

"O zamandan beri Zhi Neng tıp yöntemlerini şifa temeli olarak benimsedim. Geçenlerde bir arkadaşının arkadaşı olan Ruth, bir araba kazasından kaynaklanan boyun travması nedeniyle hastanenin acil servisindeydi. Hemen ona yardım etmeye gittik. Şoktaydı ve hayati belirtileri takip ediliyordu. Kalp atış hızı 120'de çok yüksekti. Kendi kendini onaran dört güç sistemiyle çalışmaya başladık ve kalp atış hızının anında 100'ün altına düştüğünü görebildik. Ruth daha sonra eve döndüğümde bana şöyle dedi: 'Elinize dokunmak ve Zhi Neng ilacını almak benim için en önemli şeydi.

Hepsini bir araya koy

Hastanede kalmamın iyileştirici yönü.' Nazik bir dokunuş hissetti ama derin bir iyileşme yaşadı.

"Yakın zamanda Jane, ağrılı bir baş ağrısı ve çenesinde, boynunda, omuzlarında ve sırtında tepeden tırnağa ağrılı bir gerginlikle uyandı. O sabahın ilerleyen saatlerinde, şifa gücünün dört anahtarıyla tam bir rahatlama yaşadı.

"Yine tek yaptığım dört güçlü iyileştirme tekniğini uygulamaktı ve baş ağrısı hemen dağıldı. On beş dakika içinde sadece baş ağrısı değil diğer ağrıları da tamamen geçmişti. Gün boyunca enerjik hissederek uzaklaştı ve o gece huzurlu bir uyku çekti. Bu kadar basit yöntemlerle başkalarına bu kadar hızlı bir şekilde yardım sağlayabilmek çok ilham verici ve alçakgönüllü."

Sırt sorunları günümüzde başka bir yaygın rahatsızlıktır. Eğer sırtınız dışarı çıkmışsa, bunun ne kadar sakatlayıcı olabileceğini tam olarak bilirsiniz. Aniden yapabileceğiniz tek şey, dizlerinizi bir yastığa dayayıp düz bir şekilde uzanmak ve hapaşırarak zorunda kalmamak (böylece sırtınızı buruşturmak) ya da banyoya gitmek (ki bu da hareket etmenizi gerektirir) zorunda kalmamak için dua etmek olur. Ama yardım var. Biliyorum çünkü sırtımı ciddi şekilde incittiğimde güçlü kendini iyileştirme tekniklerini kendi üzerimde kullandım.

İyileşme Uygulaması: Sırt AğrısıVücut Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Rahatça ayakta durun veya oturun.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Tek El Yakın, Tek El Uzak Yöntemini kullanarak bir elinizi arkanıza, avucunuz yaklaşık 4 ila 8 inç uzaktaki ağrılı bölgeye bakacak şekilde yerleştirin. Diğer elinizi de arkanızda tutun, ancak avuç içi ile sizden 10 ila 20 inç uzakta tutun.

(Sırtınızın her iki tarafı da ağrıyorsa, her üç dakikada bir ellerinizi değiştirmek isteyeceksiniz; yakındaki elinizi uzaktaki elinize, uzaktaki elinizi de yakındaki elinize dönüştüreceksiniz.) Bu transfer olacaktır. ağırlı bölgeden vücudunuzun diğer kısımlarına fazla enerji aktarılır; burada bazı şeyler yapılabilir

Chant (Ses Gücü Tekniği)

Karnınızın alt kısmını titreştirmek için 9 ("joe" olarak telaffuz edilir) ve göğüs kafesinizin yanındaki bölgeyi titreştirmek için 6 ("lew" olarak telaffuz edilir) kelimesini söyleyin. Bir araya getirildiğinde kulağa "joe-lew" gibi geliyor. Bu doğal sayı seslerini tekrar tekrar tekrarlayın.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Gözlerinizi kapatın ve parlak, iyileştirici bir ışığın sırtınızdaki ağrıya neden olan enerji tıkanıklığını çözdüğünü hayal edin. Daha sonra o ağırlı bölgedeki hücresel titreşimi görselleştirin. Bir El Yakın, Bir El Uzak pozisyonunu korumayı unutmayın.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

Son olarak vücudunuzdan size rahatlama sağlamasını isteyin. "Sırtımın ruhu, ellerimin ruhu, lütfen birlikte çalışarak bana mükemmel bir sırt verin." Ayrıca "Işık" kelimesini olabildiğince hızlı bir şekilde tekrarlayabilirsiniz. Yaklaşık beş dakika sonra, "Sırtımı seviyorum, sırtımı seviyorum, mükemmel sırtımı, mükemmel sırtımı seviyorum" diyerek bitirin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Gerektiğinde günde birkaç kez, her seferinde yaklaşık beş dakika pratik yapın.

Elbette diğer ağır türleri de aynı derecede sakatlayıcı olabilir.

Hemşire ve Şifa Sanatları ve Bilimleri Enstitüsü başkanı Marie, iki yüz kiloluk bir hastayı kaldırıp yeniden konumlandırırken göğsündeki bir kası çekti. Aniden vücudunu herhangi bir yöne çevirmek, ne kadar hafif olursa olsun, keskin bir acıya neden olurdu. Normal nefes almaya çalışmak bile oldukça acı vericiydi. Derin nefes almak söz konusu değildi.

Muhtemelen işten hemen izin alması gerekirdi ama vardiyasının geri kalanında acı içinde acı çekti. O gece eve gitmek hiç de kolay olmadı. Rahat bir oturma pozisyonu bulamadı. Trafiği izlemek için başını çevirmek zor ve düpedüz acı vericiydi.

"Sonra ağrımın neden olduğu sis, Dr. Sha'dan öğrendiğim harika mantralarından birini hatırlamama yetecek kadar hafif bir şekilde dağıldı" diye hatırlıyor. "Yaklaşık on dakika boyunca 'Weng ar hong' diye bağırmaya başladım. Şaşırtıcı bir şekilde özgürce nefes alabiliyordum, başımı çevirebiliyordum ve acı çekmeden vücudumu hareket ettirebiliyordum.

"Entegratif tıptaki yirmi yıllık deneyimim boyunca, onun dört güçlü kendini iyileştirme tekniği kadar basit ve pratik, aynı zamanda da güçlü ve etkili kendi kendini iyileştirme araçlarına hiç rastlamadım."

Günlük rutininiz el emeğini içerse de içermese de, konu vücut mekaniği olduğunda hayat bu günlerde bize pek iyi davranmıyor. Modern teknolojinin işleri kolaylaştırdığı bir çağda, çoğumuz tekrarlayan hareketler veya vücutlarımızı zorlayan duruşlar içeren işler yapıyoruz. Karpal tünel sendromundan muzdarip insanların sayısının tavan yapmasına şaşmamalı! Batı tıbbi bulamamasına rağmen

Bu durumdaki insanları tedavi etmenin etkili bir yolu varsa, umut var.

Frances, kırklı yaşlarının sonlarında, yaklaşık beş yıldır bir eğitim hastanesinde idari analist olarak çalışmaktadır. İş çok fazla veri girmeyi gerektiriyor, bu nedenle iş gününün yaklaşık yüzde 80'ini bilgisayarda çalışıyor. Bu durum bileğinde yaklaşık 3-4 yıl önce başlayan bir soruna yol açtı. İlk başta acıyı görmezden gelmeye çalıştı. Durum kötüleşmeye devam edince doktora gitti ve tendinit olduğu söylendi.

Frances, "Henüz o kadar da kötü değildi ama çok da uzun sürmesine izin vermek istemedim" diye anımsıyor. Ancak doktorlar onun için fazla bir şey yapmadı, özellikle de Frances ilaç kullanmak yerine daha yumuşak tedavi yöntemlerini kullanmayı tercih ettiğini açıkça belirttiği için. Tek çözüm Frances'i bir el terapistine göndermekti, terapist de ona masaj yaparak bazı esneme egzersizleri öğretiyordu. Frances egzersizleri yapmasına ve tavsiye edildiği gibi mola vermesine rağmen, bu terapi ona yalnızca geçici bir rahatlama sağladı; acı geri gelirdi. Yine de ağrı için herhangi bir ilaç almayı reddetti.

Sonunda benim güçlü kendini iyileştirme tekniklerimi denedi ve işe yaradı. Artık bileğinde ağrı hissetmeye başladığında, yaptığı işi bırakıyor, bileğini işaret ediyor, bileğindeki parlak ışığı hayal ediyor, bileğinin ruhundan kendine yardım etmesini istiyor, bileğine sevgi gönderiyor ve "Tanrı'nın Işığı" diye bağırıyor. " ve "Altın Şifa Topu." Bir dakikadan kısa sürede ağrı diniyor ve Frances çalışmaya devam edebiliyor. Bu onun her zaman işine yarar.

"Acı hemen geçiyor" diyor. "Bu benim için gerçekten şaşırtıcı."

Çalışma yeteneğini sınırlamakla tehdit eden acının ortadan kaybolduğunu ancak son zamanlarda fark etti. "Artık öyle bir sorunum yok" diyor. "Bir şekilde ortadan kayboldu. Orada altı ay önce hissettiğim o acıyı hissetmiyorum."

Frances o kadar dönüştü ki bu teknikleri annesine yardım etmek için de kullandı. Annesi dertliydi

yaklaşık bir yıldır süren kronik ayak ağrısı. Bunun gerçekten acı verici olduğundan ve yürürken krampı hafifletmek için durmak ve ayağına masaj yapmak zorunda kaldığından şikayet ediyordu, ancak ağrı her zaman geri geliyordu. Doktor bu ağrıya herhangi bir açıklama getiremedi. Ona takması için bir ortez verdi. Biraz faydası oldu ama ağrı asla tamamen geçmedi.

Böylece Frances dört güçlü kendini iyileştirme tekniğini uygulamayı denedi. Kendini çok yakın hissettiği yin yoldaşlarını (koruyucu melekler) ve şifa veren Buda'sını gözünde canlandırdı ve onlardan yardım istedi. Parmaklarını annesinin ayağına doğrultarken annesine rahatlamasını ve onunla birlikte dua etmesini söyledi. Frances, Annemin ayağının ruhunun kendisine yardım etmesini ve ayrıca Annemin tendonlarının, kemiklerinin, kaslarının, dokularının, derisinin ve kanının ruhlarının yardımını istedi. Annesine mükemmel, sağlıklı ve güzel bir ayak dileyerek "Tanrı'nın Işığı"nı ve 11 sayısının doğal şifa veren sesini zikretmeye başladı.

Birkaç dakika sonra annesi ayağında bir karıncalanma hissetti ve ağrı büyük ölçüde azaldı. O zamandan beri ayağından şikayetçi olmadı.

Frances ve annesi kronik ağrıdan acı çekiyordu. Kronik ağrı nedir? Kronik ağrı, en az bir yıl süren ağrı olarak tanımlanır. Tıpkı hastalıklarda olduğu gibi bu da serbest bırakılmayan veya düzeltilmeyen bir enerji dengesizliğinden kaynaklanır. Sorunun üstesinden gelinmediği takdirde dengesizliğin daha da acı verici sonuçları olabilir.

Ellili yaşlarındaki genç ve enerjik bir ev kadını olan Mimi, "Hayatımın hızlı bir şekilde sonlanacağını hiç düşünmemiştim" diyor. "Ama ben oradaydım, Dr. Sha ile tanışmadan önceki aylarda bu düşünceyi eğlendiriyordum. Donmuş sol omzumu tedavi eden fizyoterapist vücudumun büyük bir kısmını ciddi şekilde travmatize etmişti. Göğüs kemiğime ve göğsüme çok uzun süre çok fazla baskı ve güçlü masaj uygulandı. Bu travma, kasnak egzersizleriyle birleştiginde vücudumu içten parçaladı. sanki ben varmış gibi hissettim

Bir kamyon çarptı, saldırıya uğradı ve iç organlarım parçalandı, parçalandı ve yanlış hizalandı.

"Zayıflatıcı acı çoğaldı. Yakında göğsüm, boynum, boğazım, omurgam, omuzlarım, diyaframım, kaburgalarım, gözlerim, bağırsaklarım, böbreklerim, kasıklarım ve bacaklarım da ağrıyor! Sağlığım hızla bozuldu. Yaralanmalara ek olarak, verilen zarar kötü niyetli ve kasıtlı görünüyordu. Terapist aramalarıma veya doktorlarıma asla cevap vermedi. Doktorlarım fazla yardım sağlayamadı. Hatta çoğu zaman yaptıkları muayene ve tetkiklerle durumumu daha da kötüleştiriyorlardı.

"Bu terapisti görmeden önce, bahçeyle uğraşırken sağ omuz yaralanmasıyla başlayan zorlu, stresli üç yılı atlatmıştım. Bu beni bir hatalar komedisine, fizyoterapistler, doktorlar, akupunktur uzmanları, şifalı bitkiler ve yeni yaralanmalardan oluşan bir labirentten geçirecek ve sol omzumu ilk baştaki sağ omuz yaralanmamdan daha kötü durumda bırakacaktı. Tıp mesleğine olan inancım sarsılmıştı ama tam iyileşme ufukta görünüyordu ya da ben öyle sanıyordum. Çok şükür hayata dair iyimserliğim ve neşem hâlâ yerindeydi. Kendimi görecektim kadar disipline sahip olduğumu biliyordum.

"Yine de ortaya çıkan bu kabusa dayanılamayacak kadar fazlaydı. Tam iyileşme hayallerim yıkıldı. Şimdi ne var? Hayat korkunç bir şekilde tehlikeye girmişti. Deneme yanılma yoluyla işlevsel olarak ne kadar engelli olduğumu keşfedecektim. Basit ev işlerini yapamadım. Üç kiloyu taşıyamadım. Kolun çok fazla direnci olması nedeniyle mutfak musluğu açılamadım. Bir bloktan fazla rahat yürüyemedim. Arabaya rahat binemiyordum çünkü yoldaki tümsekler ağrılarımı artırıyor. Saç kurutma makinesinin fişini prizden çekmek, boyun ve baştaki yoğun sinir ağrılarını neden olur. Oturma pozisyonunda öne veya arkaya çok fazla eğilmek, yanan göğüs ve boğaz ağrısını başlatacaktır. Rahat ya da sürekli uyuyamadım. Fiziksel görünümümdeki bozulma da bir başka

Hepsini bir araya koy

işlerin ne kadar kötüye gittiğinin hatırlatıcısı. Bunu kim düzeltebilir? Nasıl iyileşecektim? Kime güvenebilirdim? Son derece hüsrana uğramış, hayal kırıklığına uğramış, depresif, çaresiz ve umutsuzdum.

“Sonra Dr. Sha'nın mucizesi gerçekleşti. Dünyaca ünlü şifacının yer aldığı Whole Life Expo broşürü ilgimi çekti. Beni cezbeden şey, geleneksel Çin tıbbi ve qigong hakkındaki temel bilgilerime dayanan, vücuda daha bütünsel bir bakış açısı ve daha az müdahaleci teşhis ve iyileştirme süreciydi. Şaşırtıcı bir şekilde, iki seansta Dr. Sha'nın şifa enerjisi teknikleri, beni zayıflatıcı acıdan ilk kez kurtardı ve kendimi iyi hissetmemi sağladı. İlk seanstan sonra bedenimdeki enerji yeniden düzenlenirken ve blokajlar çözülürken sanki vücudum şimdiye kadar yaşadığı her acıyı aynı anda hissediyor gibiydi. Sanki büyük uçuruma gidip geri dönüyormuşum gibi hissettim ama Dr. Sha bunun genellikle normal bir tepki olduğuna dair beni temin etti. Tabii ki acı ortadan kalktı ve uzak tutuldu.

“Yıkıcı, zayıflatıcı acı olmadan, kendime olan inancımı yeniden kazanabildim. Hala savunmasızdım ama yine umutluydum. İyileşme sadece resme geri dönmekle kalmadı, Dr. Sha'dan öğreneceğim kendi kendini iyileştirme teknikleri günümün keyifli ve ruhsal açıdan canlandırıcı bir parçası haline geldi. İlk başta yavaşça, ama emin adımlarla ve sonra dramatik bir şekilde gücümü yeniden kazanır ve iyileşdiğimi hissederdim. Söylemeye gerek yok, bundan sonra hangi doktora gideceğimi düşünmek zorunda olmadığım için rahatladım. Zamanımı ve enerjimi kendi kendimi iyileştirmeye yoğunlaştırmaktan keyif aldım. Daha önce yaptığım rehabilitasyon egzersizlerinin aksine, egzersizler oyun gibi zahmetsiz görünüyordu. Bu, duygusal benliğimi güçlü ve sağlıklı bir duruma döndürmemde bana çok yardımcı oldu. Işıltı geri dönmüştü.

“Özellikle bu kendi kendini iyileştirme tekniklerinin basit olmasını ama hayal gücüne ve yaratıcılığa izin vermesini seviyorum. Şakacılık, Dr. Sha'nın teşvik ettiği kişinin bedeniyle tatlı konuşması nedeniyle pratiğe sızacaktı. Vücudu rahatlatmak, çeşitli vücutları tutmak

ve el pozisyonları, görselleştirmelerin (ışık, parlayan sağlık, temizleyen okyanus, güzel atlar) ve ilahilerin (güzel mantralar veya kendi icatlarım) birleşimi beni zihinsel ve fiziksel olarak meşgul etti. Ancak aynı derecede önemli olan manevi bir bağlantının oluşmasıdır. Aynı anda bir huzur ve heyecan hissi var, geçici ama gerçek ve güçlendirici, tıpkı aşk gibi. Her gece küçük, özel bir parti gibiydi; nazıkçe ve güçlü bir şekilde hareket ediyor ve sağlığın restorasyonu için enerji ürettiyordu.

“Kurnazca, Dr. Sha'nın kendi kendini iyileştirme teknikleri tüm düzlemlerde iyileştiriyor. Benim hayat felsefeme çok yakışan iyiliğe ve erdeme vurgu yapıyor. Sağlıklı bir beden, sağlıklı bir bakış açısı ve ruhla, duygular doğal olarak yerine oturuyor gibi görünüyor ve zihin hayal kurmakta özgür. Benimki bir sonraki büyük seyahatime, ideal işe ve biraz güzel çikolataya odaklandı. Bedenim, zihnim ve ruhum bu harika, neşeli iyileşme yolculuğu için Dr. Sha ve Heaven'a yeterince teşekkür edemez.

Kendi kendini iyileştirme gücü teknikleri ağrıyla ilgili bazı rahatsızlıkları anında hafifletebilse de, diğer rahatsızlıklar haftalarca olmasa da aylarca günlerce gayretli çaba gerektirecektir. Ancak bu çabanın karşılığını alacaksınız.

Melanie şunları söylüyor: “Dr. Sha ile hayatımın zor bir döneminde tanıştım. On yedi yaşıma geldiğimde sağ gözümünden retina dekolmanı nedeniyle beş ameliyat geçirdim ve ardından o gözümde görme yetisini kaybettim. Artık sol gözümde retina dekolmanı olma ihtimaliyle karşı karşıyaydım. Bağışıklık sistemim zayıftı. Fena halde zayıftım ve tamamen perişandım. Bir yıldan kısa bir sürede tamamen kör olma korkusu neredeyse dayanılmazdı.

“Zhi Neng tıbbının şifa tekniklerini uygulamaya başladım. Kronik göz ağrımı hafifletmek ve görme yeteneğimi kaybetme korkusuyla başa çıkmak için dört şifa gücü sistemini kullandım.

Hepsini bir araya koy

Zihin gücü tekniği, parlak, dönen bir ışık topunun gözlerime geldiğini yaratıcı bir şekilde görselleştirmekti. Ses gücü ve ruh gücü teknikleri, olumlu mesajları hem sessizce hem de yüksek sesle sürekli olarak tekrarlamaktı. Vücut gücü tekniği, ayakta durma stili Dong Yi Gong sırasında Tek El Yakın, Tek El Uzak Yöntemiydi.

"Günlük aktivitelerim sırasında kendi kendime 'Gözlerimi seviyorum, gözlerim de beni seviyor' şarkısını söylerdim. Açıkça görebiliyorum. Mükemmel bir görüşüm var.' Ailem beni oturma odasında kollarımı havaya kaldırıp 1 rakamının doğal sesini söylerken gördüklerinde şüpheye düştüler, ee, ee, ee, ee.' Çok güldüler ama sağlığıma yardımcı olacak bir şeyler deneyebildiğim için mutlu oldular.

"Bu basit teknikler gerçekten hayatımı değiştirdi. Daha mutluydum, kendimi daha çok seviyordum ve sonunda biraz umudum vardı. En önemlisi, dört şifa gücü sistemi bana kendimi iyileştirmek için ihtiyacım olan gücü ve bilgiyi verdi.'

"İşe yaradı! Şimdi, dört yıl sonra, gözlerimin harika olduğunu söylemekten mutluluk duyuyorum. Görme dengem var ve retinalarım sağlıklı. Başka bir göz ameliyatı geçirmem gerekmedi ve hatta sağ gözümde görüşün geri geldiğini fark ettim.

"Şu anda çeşitli sağlık kuruluşlarında rehabilitasyon asistanı olarak çalışıyorum. Bu tesislerin sakinleri, ciddi zayıflatıcı koşullar nedeniyle rehabilitasyon hizmetlerine ihtiyaç duyuyor. Kırılğan yaşlılara fizyoterapi sağlanmasına yardımcı oluyorum. Birlikte çalıştığım herkesin Zhi Neng tıbbından ve dört şifa sisteminden bir şekilde yararlandığını söylemekten memnuniyet duyuyorum. Rehabilitasyon sürecinde hastalarımı umut, pozitif enerji ve duygusal destek verebiliyorum. Güç iyileştirmenin mevcut sağlık sistemi için harika bir tamamlayıcı olduğunu düşünüyorum. Bana göre güçle şifa, insanların kendi kendini iyileştirmenin tüm bütünleyici yönlerini ele alarak daha eksiksiz bir iyileşme süreci deneyimlemelerine olanak tanır.

umarım hepiniz faydalarından benim kadar yararlanırsınız. Hepinize sağlık, mutluluk ve şans diliyorum” dedi.

Melanie'nin acısını ve buna sebep olan durumu tamamen hafifletmesi beş ay sürdü. Ama o buna bağlı kaldı.

Ağrı söz konusu olduğunda bunu yapmak her zaman kolay değildir, bu nedenle baş edemediğinizde başkalarını da dahil etmeniz ve onların devreye girmesini sağlamanız gerekebilir. Sabita'nın yaptığı da tam olarak buydu. Migren ağrıları o kadar yoğunlaştığında, acıdan kurtulmak için öğrendiği kendi kendini iyileştirme uygulamalarına bile konsantre olamaz hale geldiğinde, kocası Robert'ın onun yerine şifa yapmasını sağladı.

Sabita, "Robert, baş ağrısına dakikalar içinde son vermek için başımdan alt karnıma doğru şifa veren ışığın aktığını görsellerken Tek El Yakın, Tek El Uzak Yöntemini kullandı" diye hatırlıyor Sabita. "Robert bu özel güç iyileştirme tekniğini kullandıktan sonra her zaman ağrı veya ilaç kullanmadan uykuya dalabildim." Dışarıdan kaynaklanan ağrıyı kontrol etmek için bile bu teknikleri kullanabilirsiniz.

Judith, "1997'de bana tiroid kanseri, 1998'de mide lenfoması ve 2000'de dalak lenfoması teşhisi konuldu" diyor. "Dokuz tur kemoterapiye ve korkunç kemik iliği testi de dahil olmak üzere pek çok acı verici teste katlandım. Aslında son kemik iliği testim o kadar dayanılmaz derecede acı vericiydi ki, sonrasında üç gün yürüyemedim. Onkologumun tekrar kemik iliği testi yaptırmamı tavsiye eden o korkunç sözlerini duyduğumda şoka ve derin bir umutsuzluğa kapıldım. Bunu tekrar nasıl yaşayabilirdim?

"Dr. Sha ve onun kanserden kurtulma grubuyla çalışıyordum. Bize kullanmamız öğretilen güç iyileştirme araçlarından biri Weng ar hong adlı bir mantrayı söylemekti. Kemik iliği testi için gittiğimde derin nefes egzersizleri yaptım ve test öncesinde, sırasında ve sonrasında kutsal mantra Weng ar hong'u söyledim. Her şey bittiğinde şaşırdım. Uzun iğnenin varlığını zar zor hissettim

Hepsini bir araya koy

kalça kemiğimin derinliklerine enjekte edildi. Aslında hemşire işimin bittiğini söylediğinde inanmadım. Ve sonrasında neredeyse hiç ağrı ya da rahatsızlık duymadım. Testimin yapıldığı gece, Dr. Sha ile Perşembe gecesi kanser destek grubuna katılacak kadar iyiydim. Aslında o gece şarkı söylüyorduk, dans ediyorduk ve ayaklarımızın üzerinde çok fazla duruyorduk ve bu beni hiç rahatsız etmiyordu. Ne büyük bir nimet! Ne kadar rahatladım!”

Acınızın kaynağı veya süresi ne olursa olsun, muhtemelen onu hayatınızdan çıkarmaya çalışmak konusunda takıntılısınız. Kendi sakatlayıcı sırt ağrımı deneyimlediğim için bunu çok iyi anlıyorum. Bu yüzden sizi güçlü kendi kendini iyileştirme yöntemleriyle rahatlamaya davet ediyorum. Acı çekmenin enerjinizi ve motivasyonunuzu tükettiğini biliyorum. Ancak hayatınızı geri kazanmanız gerekiyor ve bu teknikler tıpkı Gaby'e yardımcı oldukları gibi size de bunu yapmanıza yardımcı olabilir.

"1986'da, bir bağış toplama projesinde yaralı bir arkadaşıma yardım etmekle ve aynı zamanda kocamın ofisini yönetmekle meşguldüm" diye yazıyor. "Hayat güzeldi. Yeni evlenmiştik ve kendimi dünyanın zirvesindeymiş gibi hissediyordum. Sonra birdenbire bacaklarımdan birinin baldırım ağrımaya başladı. Ağrı giderek kötüleşti ve diğer bacağı da ilerledi. Projenin sonunda uzun süre ayakta durmakta zorlanıyordum ve bacaklarımı sürüklüyordum. Doktoruma gittim. Bir dizi test ve birkaç MRI'dan sonra bana multipl skleroz teşhisi konuldu.

"Söylemeye gerek yok, bu bana bir ton tuğla gibi çarptı. Geçmişe bakıldığında başka belirtiler de vardı. Saatlerce sürecek, açıklanamayan, dayanılmaz bir yorgunluk, sanki karda ya da suda yürüyormuşum gibi bacaklarımda ağır bir his. O zamanlar kırk üç yaşında olduğum için bunu sadece yaşlanma sürecine bağlamıştım.

"Teşhis konulduktan sonra kocam ve ben ülkenin her yerindeki uzmanlara danıştık. Hepsi aynı teşhisle geri döndü: multipl sklerozun olağandışı bir sunumu

kardeşim. Mart 1987'de omuriliğim tılandı. Teşhis tekrar doğrulandı: MS.

“Sonraki on iki yıl boyunca bedenimi bu korkunç hastalıktan kurtarmak için birçok yola başvurdum. Kocam tüm bunları yaparken inanılmazdı. Tıbbi bakım ve tavsiyelerde sürekli olarak en iyiyi arıyordu. Baştan sona bana yardımcı olduğunu düşündüğüm şeylerden biri de MS'e sahip olduğumu asla söylemememdi. Bana MS tanısı konulduğunu söyledim. Bana göre bir fark vardı. Ben ona sahip değildim. Ben onu varlığıma almadım. Bu süre zarfında haftalarca şiddetli ağrılar ve yürüyüşümün çok düzensiz olduğu zamanlar oldu. Ağrı kollarıma ve ellerime doğru ilerledi. Durumum çok şiddetli olduğunda birkaç gün rahatlama sağlayan Demerol iğnesi için hastaneye gittim. İki kez Prednizon tedavisine başladım. Doktorlarım spastisite ve ağrı için çeşitli ilaçlar denerdi. Semptomlar her zaman artıp azalacaktı.

“Aynı zamanda homeopati, kayropraktik, kraniyal-sakral çalışma, Feldenkrais, sırtımda çınlayan Tibet kaseleri, biyogeribildirim ve akupunktur gibi çok sayıda tamamlayıcı ve alternatif yaklaşımı da denedim. Devam edebilirim. Ben bir pul ya da kaçık değilim ama yaşadığım acının düzeyini deneyimlediğinizde, her şey denemeye değer görünüyordu ve acıyı sona erdirmek için her şeyi yapacağımı düşündüğüm zamanlar oldu. Kurtarıcı lütuf, bu acı nöbetleri arasındaki dönemlerde hayatımı oldukça rahat yaşayabilmemdi. Daha sonra Mayıs 1998'de dinmeyen bir ağrı dönemi yaşadım. Yoğunluk seviyesi giderek arttı. Bacaklarım ve kollarım patlayacakmış gibi hissediyordum. Demerol iğnesinden sonra Tegretol ve Neurontin'e başladım. Her iki ilaç da nöbetleri kontrol etmek için kullanılır. Bu sadece acıyı biraz azalttı. Ayrıca bana daha fazla ağrı kesici, Vicodin, ardından Lortab verildi.

“Çılgınca bir çözüm arıyorduk. Bir anda büyük bir yön değişikliği oldu. Tıp tarafından yeniden muayene

Hepsini bir araya koy

MS merkezinin müdürü on dört yıl sonra şunu söyledi: 'Neye sahip olduğunuzu bilmiyorum. Ciddi bir durum ama MS değil.' Aynı zamanda bir arkadaşımın bulduğu harika bir nörolog haritalarımı incelemeyi teklif etti. Metabolik çalışmalar yaptırmamı önerdi. Ben de omurilik sıvısını aldırđım ve ülkede bu tür çalışmaların yapıldığı birkaç yerden birine gönderdim. Bulgular olağanüstüydü. Enzimlerimden biri olan S-adenosilhomosisteinin veya SAH'ın düzeyi normalin on altı ila yirmi katı arasındaydı! Hiç bu kadar yüksek seviyeler görmemişlerdi. Elbette omurilik sıvımı Arkansas'taki ABD Toksikoloji Bakanlığı laboratuvarına gönderdiler. Bulguyu doğruladılar.

"Bana göre bu harika bir haberdı. Sonunda aşırı acıya bir açıklama bulabildim. SAH'ın nörotransmitterleri etkilediğini ve onların da ağrı yollarını etkilediğini öğrendim. Ancak hâlâ çok acı çekiyordum ve daha kötü bir şey olmuştu. Yalnızca merkezi ve çevresel sinir sistemlerim etkilenmedi; artık sempatik sinir sistemim devreye girmişti. Aşırı mide bulantısı ve kusma yaşamaya başladım. İştahım yoktu ve 118 kilodan 99 kiloya düştüm. Ocak 1999'da hastaneye kaldırıldım ve damardan beslenmeye ve güçlü ağrı kesicilere başladım. Prognoz kötüydü. O zamanlar bana söylemese de eşimin doktor arkadaşı bazen bu durumu tersine çeviremediklerini söyledi. Hastaların belli bir yüzdesi hayatta kalamıyor.

"Omurilik sıvımı analiz eden biyokimyacı, SAH ile sinerjik çalışan bir enzim olan SAM-e'yi denememi önerdi. Benim durumumda olan kimseyi görmedikleri için, geçmişı olmayan bir şeyi deniyorlar, sadece işe yarayacağını umuyorlardı. SAM-e ve ağrı kesici metadon reçetesiyle hastaneden taburcu oldum. Hala midem bulanıyordu ve iştahım yoktu. Kilom azalmaya devam ediyordu. Ölümü kişisel olarak tanımaya başladığımı hissettim. Çok korkutucuydu

Hayatta kalmak için yemek yemem gerektiğini biliyorum ama yiyemiyorum. Bugün burada otururken, bunun hiçbir anlamı yok. Yiyeceği ağzınıza koyun ve yutun! Ama yapamadım ve bunun gerçekten mümkün olmadığını ancak şimdi anlıyorum. Daha sonra aynı deneyimi yaşayan insanlarla konuştum ve bunun psikolojik değil, gerçek bir fizyolojik sorun olduğunu biliyorum. 89 kiloya düştüm. Sindirim sistemim kapanıyordu. Hayatta kalmak benim odak noktam haline geldi.

“Bütün bunlar sayesinde arkadaşlarım için Tanrı'ya şükrediyorum. Onlar sayesinde bugün bu hikayeyi anlatabiliyorum. Günlük yiyecek ve takviye alımımı izlediler ve beni bana yardım etmeyi teklif eden bir adama yönlendirdiler. Bu adam midem üzerinde biraz enerji çalışması yaptı. Ellerindeki sıcaklığı hissedebiliyordum ve midemin guruldadığını ve hırladığını duydum. Seansın sonunda bahçesinden bir marul toplayıp bana uzattı ve 'Bu sesleri duydun, bu midenin uyanmasıydı' dedi. Şimdi eve git ve yemek ye!' Marul yiyemedim ama biraz pirinç yiyebildim ve beslenme uzmanıyla çalışıp vücut ve enerji çalışmaları yaptırdıkça iştahım yavaş yavaş geri geldi. Birinci sınıftaki en eski arkadaşım bir hafta boyunca benimle kalmak, yemek pişirmek ve beni beslemek için üç bin mil uçtu. O kadar iyi beslenmişim ki!

“O zaman artık hayatım kırılğan değildi, ancak zamanın yüzde 50 ila 80'inde hâlâ acı çekiyordum. Metadonla bunu katlanılabilir tutmayı başardım ama yaşam kalitem kesinlikle tehlikeye girdi. Daha sonra geçen yılın sonlarında Dr. tarafından yürütülen bir şifa programına katılmaya başladım. Sha ve Gray. Birbirimizi ve kendimizi iyileştirmeyi öğreneceğimiz üç aylık bir kanser grubu çalışmasıydı. Bu sağlığımı tersine çevirdi.

“Başlangıçta programa akciğer kanseri teşhisi konulan arkadaşşıma destek olmak için gittim. O günden bu yana geçen altı ayda öğrendiklerim yaşam kalitem açısından inanılmazdı. Gruba başladığımda yüzde 50 ile 80 arasında ağrılar hissediyordum.

Hepsini bir araya koy

çoğu zaman duygusal olarak üzgündü ve bu kadar çok acı çekmekten yorulmuştu. Bugünlerde doktorların çok sevdiği skalayı kullanırsak, 1'den 10'a kadar olan bir skalada ağrı genellikle beş veya altı civarındaydı (en azından artık ben hastanedeyken olduğu gibi - on dördüncü seviyede - değildi). Yine de her gece ayak tabanlarımda bir saatten fazla süren güçlü, yakıcı bir ağrıyla uyanıyordum.

“Dr. Sha beni kendi kendini iyileştirme gücü programıyla tanıştırdı. Bu bir gizem değil. Hepimiz bu öğretiyi anlama ve özümseme yeteneğine sahibiz. İnsanlar çok hasta olduklarında yardıma açıktırlar, yaşamın mucizelerine açıktırlar ve belki de özellikle Budist üstatlarla uzun yıllar eğitim almış olan Dr. Sha'nın yardımıyla Tanrı'ya belli bir yakınlığı daha iyi hissedebilirler. Oldukça sözel ve açıklayıcı bir usta olmasına rağmen Dr. Sha beni hücresele düzeyde etkilemeyi başardı. Benliğimde bir değişim oldu. En harika şey acının azalmasıydı. Yardımcı olan değerli araçlar aldım ve almaya da devam ediyorum. Öncelikle ilahi söylüyorum. Şimdi, ilahi söylemem düzenli değil. Bunu günün belli bir saati yok, ancak kendi kendime bahçe bittiğinde ve küçük meditasyon köşem hazır olduğunda yapacağımı söylesem de. Ancak gün içerisinde kendimi sıklıkla sessizce şarkı söylerken buluyorum. Bazen uykumdan ilahi söyleyerek uyanıyorum. Ayağımın alt kısmındaki ağrı sadece ara sıra ve çok düşük düzeyde geliyor. Ayak tabanlarımı bir araya getirdiğimde ve şarkı söylediğimde ya da ayaklarımdan karnımın alt kısmına doğru akan ışığın görselleştirilmesiyle enerjiyi ayaklarımdan uzaklaştırdığımda kayboluyor. Eskiden neredeyse sabit olan bacak ağrısı artık nadirdir.

“Güçlü kendi kendini iyileştirme tekniklerinin bana ne kadar yardımcı olduğunu söylemek beni biraz korkutuyor. Neredeyse gerçek olamayacak kadar iyi. Yine de bunu söylememek çok iyi. Bunu başkalarına, özellikle de benim çektiğim acıyı çekenlere aktarmamak çok iyi.”

Bu teknikleri öğrenmek ve daha sonra size en uygun görünenleri

Ancak birçok durumda, vücudunuz yalnızca acıya bir ara vererek ağrısız olmayı yeniden öğrenebilir. İronik olarak, kronik ağrı kötü bir alışkanlık haline gelebilir. Nasıl ki bir kişi acı veren ilişkilere alışıp bu ilişkileri normal hale getiriyorsa, bedeniniz de acıyı deneyimlemeye alışabilir - bu ne kadar olumsuz olursa olsun. Vücudunuzu bu acıdan uzaklaştırarak, enerji tıkanıklıklarını kırarak ve chi akışını destekleyerek vücudunuz kendini iyileştirecektir.

BEDENİN ÖTESİNDE

Hepimiz biliyoruz ki acı sadece fiziksel değildir. İronik bir şekilde, Amerikalılar duygusal zorluklardan çoğu kişiden daha fazla acı çekiyor gibi görünüyor.

tatminsizlikten depresyona kadar uzanan aralıklar (Andrew Weil'in söylediğine göre ikincisi “kültürümüzde artık salgın”¹). Bu ülkede her dört kadından biri, on erkekten biri ve yirmi ergenden biri depresyon yaşayacak.²

A Elbette duygusal ve fiziksel sağlık arasında doğrudan bir ilişki vardır. Roger Jahnke, *The Healer Within*'de şöyle yazıyor:

Duyguların sağlık üzerindeki etkisine ilişkin bilimsel araştırmalar basitçe ifade edilebilir. Bir kişi sürekli bir öfke, korku, keder, hayal kırıklığı veya endişe durumunda olduğunda vücut kimyası değişir ve kelimenin tam anlamıyla zehirler üretir. Fizyolojik olarak, kişi stres durumundayken sinir sisteminin aşırı aktivitesi böbrek üstü bezini zorlar. Bu,

eksiklik bozuklukları. Stres dolaşım sisteminde gerginlik yaratarak kalp krizi veya felç riskini artırır.

Bu bulgular yüzlerce araştırmayla yeniden doğrulandı. Ayrıca sürekli sevinç, memnuniyet ve güvenliğin vücut kimyasında şifa iksirleri üretecek şekilde bir değişime neden olduğu da açıkça tespit edilmiştir.³

§

Muhtemelen durumu biraz daha farklı açıklayıp, güçlü duygu gibi faktörlerin vücutta aşırı enerji birikmesine neden olabileceğini söyledim. Örneğin çok sinirlenirseniz karaciğer hücreleriniz normalden daha güçlü titreşir. Karaciğer çevresinde, vücuttaki diğer organları etkileyen yüksek yoğunluklu bir alan oluşur. Örneğin, bu aşırı enerji midneyi etkileyerek dolgunluk hissine, ağrıya, iştahsızlığa veya hazımsızlığa neden olabilir. Öfke serbest bırakılmazsa karaciğer hücreleri daha fazla titreşir ve daha fazla enerji yayar. Zamanla biriken fazla enerji, karaciğerde veya diğer organlarda iltihaplanma veya tümör oluşmasına neden olabilir.

Neresinden bakarsanız bakın, duygusal dengeyi bulmak sağlığını geri kazanmanın ve korumanın anahtarıdır. Tersine, daha iyi chi akışını teşvik ederek ve vücudunuzdaki enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırarak sağlıklı olmak, duygusal sağlığını yeniden kazanmanın veya korumanın anahtarıdır. Neyse ki depresyon ve buna bağlı duygusal bozukluklar kendiliğinden iyileşebilir. Sadece Paul'a sor.

“Danışman olarak işimin yanı sıra iki yıl içinde ailemin iki ölümüyle uğraşmaktan ciddi şekilde yorulmuştum ve bitkin düşmüştüm. Bu bir depresyon nöbetiyle sonuçlandı” diye anımsıyor Paul. “Artık işimde, çocuklarımla ya da ilişkilerimde iyi çalışmıyordum. Çok uyuşmuştum. Bu süre zarfında yorgunluğum için birçok doktora, depresyonum için ise birçok danışman ve terapistle gittim. Aynı zamanda ailemiz başka bir işe daha girişti

Hepsini bir araya koy

annesi ölen çocuk. Hayat artık dayanılmaz hale gelmişti. Benim cevabım, konuyu kapatmak oldu.

“Yeni çocukla nasıl başa çıkılacağı konusunda tavsiye almak için aile danışmanımızı gördük. Danışmanımız ciddi bir araba kazası geçirmişti ve kronik ağrı nedeniyle Dr. Sha'ya gidiyordu. Bize bunun işine yaradığını söyledi ve sorunlarım için Dr. Sha'ya görünmemi önerdi.

“İlk başta çok şüphelendim. Danışmanlığı, antidepresanları ve terapiyi denedim. Hiçbir şey gerçekten yardımcı olmadı. Hala yorgundum ve depresyondaydım. Ben de panik atak geçirmeye başlamıştım. Çaresiz kaldığım için Dr. Sha'yı kontrol etmeye karar verdim.

“Eşim ve ben Dr. Sha'nın sunumlarından birine gittik. İlk başta yaptığı şeyin çılgınlık olduğunu düşündüm. Ama bazı nedenlerden dolayı, işten stres nedeniyle izin aldıktan birkaç ay sonra kendimi Dr. Sha'yı görmeye giderken buldum.

“Denemeye karar verdim. Bir ay içinde depresyonum düzelmeye başladı. Enerjim geri gelmeye başladı. Meteliksiz olmama rağmen Dr. Sha'nın bazı ses kasetlerini almaya karar verdim ve pratik yapmaya başladım. Altın şifa topunu, 1'den 11'e kadar olan sayıları ve özel şifa rakamı mantrası 3396815.1'i denedim ve aynı zamanda kendi kendini iyileştirme egzersizlerinin bir kısmını uygulamaya başladım. Bunlar şimdiye kadar kullandığım tüm antidepresanlardan çok daha fazla işe yaradı ve hiçbir yan etkisi olmadı!

“Neredeyse her gün antrenman yapıyorum. Her yürüyüşe çıktığımda ya da ne zaman aklıma gelse egzersizleri yapıyorum ve günlük bir mantra gibi sayıları söylüyorum. Kaygım ortadan kalktı.

DUYGUSAL DENGENİN YENİDEN SAĞLANMASI

Depresyon, kaygı, endişe, üzüntü ve korku durumlarıyla ilgili araştırmamda bu duygusal sorunların

farklı organların sağlığıyla ilgilidir ve aslında organlardaki hastalıkların nedeni olabilir. Göksel Gözü açık olan bir kişi, sağlıklı bir kişinin duygusal bozukluğu olduğunu görebilir. Duygusal durum Mesaj Merkezinde karanlık olarak ortaya çıkacak. Duygusal bozukluk ne kadar şiddetli olursa Mesaj Merkezi de o kadar karanlık olur.

Aile ilişkileri, iş, stres, fiziksel hastalık ya da hayatınızda sizi rahatsız eden herhangi bir şey nedeniyle depresyonda, kaygılı, üzgün ya da korku duyuyorsanız, aşağıdaki egzersizleri denemenizi istiyorum.

Her biri için temel rahatlama teknikleriyle başlayın. Tepeden tırnağa rahatlamak için kendinize birkaç dakika verin; deriden organlara, kemiklere kadar rahatlayın; vücudunuzun tamamen rahatlamasına izin verin; bırakın her hücreniz elinizden geldiğince rahatlasın.

Neden bedeni ve hücreleri rahatlatmak zorundasınız? Tamamen rahatladığınızda hücreleriniz özgürce genişleyip büzülebilecektir. Hücreleriniz daha iyi nefes alıp verecek, genişleyecek ve daralacak. Boynunuzda stres ve gerginlik olduğunu hayal edin. Boynunuzun sertleştiğini hissediyorsunuz. Başınız ağır geliyor çünkü boynunuzdaki ve başınızdaki hücreler genişlemekten çok kasılıyor. Stres bölgesinde enerji bloke edilir. Vücudunuzu tamamen gevşettiğinizde hücreler özgürce nefes alır, özgürce titreşir ve daha dengeli bir şekilde genişleyip büzülür.

DEPRESYON

Depresyon egzersizinde zihninizi göğsünüze konsantre olmak için kullanacaksınız. Tamamen rahatlamışken, Mesaj Merkezimize (meme uçlarınız arasındaki orta noktanın 2/4 cun gerisinde) odaklanacak ve kalp çakrası olarak da bilinen bu bölgede göğsünüzün içinden yayılan parlak beyaz ışığı görselleştireceksiniz.

Hepsini bir araya koy

Bu alıştırma, Mesaj Merkezinizde alınan mesajların kalitesini artırma konusunda çalışmanıza yardımcı olacaktır. Bir hafta gibi kısa bir süre sonra duygusal bozukluğunuzun ne kadar düzeldiğini fark edeceksiniz. Göksel Gözünüzü açtığınızda, Mesaj Merkezinizin gittikçe hafiflediğini görebileceksiniz. Göksel Gözünüzü açmasanız bile depresyonunuzun düzeldiğini fark edeceksiniz. Ancak duygusal bozukluğunuzdan tamamen kurtulmanız birkaç gün, hafta veya ay alabilir.

Şifa Uygulaması Hazırlık (Vücut Gücü Tekniği)

Rahat olduğunuz herhangi bir pozisyonu alın (ayakta, oturarak veya uzanarak). Tamamen rahatlayın. Mesaj Merkezinizi bulun ve ona odaklanın.

Chant (Ses Gücü Tekniği)

Mesaj Merkezinize şunu söyleyin: “Mesaj Merkezimi seviyorum. Mesaj Merkezimi seviyorum. Mesaj Merkezimi seviyorum. Mesaj Merkezimi seviyorum. Lütfen genişletin ve daraltın, genişletin ve daraltın. Lütfen genişletin ve daraltın, genişletin ve daraltın. Lütfen genişletin ve daraltın, genişletin ve daraltın. Lütfen genişletin ve daraltın, genişletin ve daraltın.”

“Mesaj Merkezi titriyor, Mesaj Merkezi titriyor, Mesaj Merkezi titriyor, Mesaj Merkezi titriyor...”

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Mesaj Merkezinizde parlak beyaz ışığın yayıldığını hayal edin. “Işık, ışık, ışık, ışık. . .” Mesaj Merkezinize saflığı katın. Mesaj Merkezinizde sevgiyi, ilgiyi, şefkati, samimiyeti, dürüstlüğü, dürüstlüğü düşünün.

200

GÜÇ ŞİFA

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

"Kendimi affediyorum. Başkalarını affediyorum. Saflık, saflık, saflık, saflık. Barış, barış, barış, barış. Aşk Aşk Aşk Aşk ..."

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Bu egzersizi günde iki veya üç kez yaparak en az on beş dakika geçirin.

Kararlarını ve eylemlerini sıklıkla şekillendiren en büyük engelini açıklaması istendiğinde Sharon, bunu tek bir kelimeyle özetleyebilir: korku. "Kim olduğumdan korkuyorum, nereye gideceğimden korkuyorum, nasıl göründüğümde korkuyorum, ilişkilerden korkuyorum, güzellikten korkuyorum, hareket etme korkusu, kariyer korkusu" diye açıklıyor. "Liste devam ediyor." Yukarıdaki gibi mesaj ve enerji tekniklerini kullanarak, "Uyumdayım ve sonra kazanıyorum ve bir sonraki hareketimi gerçekleştirmek için gereken güveni elde ediyorum."

Duygusal olarak kendinizi iyileştirmenin ne gerektiğini anlamak, yalnızca sağlığınızda değil, aynı zamanda yaşamınızın genel kalitesinde de büyük bir fark yaratabilir. Uluslararası üne sahip bir beyin cerrahı, araştırmacı ve üniversite bölüm başkanı olan Dr. Peter Hudoba gibi, "tükenmişlik" olarak bilinen sendromla mücadele etmek zorunda kalan birine sorun.

Dr. Hudoba, "Bir beyin cerrahı olarak, sadece anatomi değil, aynı zamanda beynin arkasındaki zihin gücü beni her zaman heyecanlandırmıştır" diyor. "Birinin beyninde bir tümörü çıkarmak için yapılan sekiz saat veya daha uzun süren bir ameliyatın herhangi bir bölümünde elimin bir kayması, anında felç veya hatta ölümle sonuçlanabilir. Ellerimin saatlerce sabit ve hassas kalması gerekiyor.

Hepsini bir araya koy

Yoğun teknik ve dayanılmaz derecede detay odaklı mesleğimi dengeleyerek, daha yüksek bilinç durumlarının arayışında huzur ve teselli buldum. Kendi zihnimin iç boyutlarını keşfetmek oldukça güçlü oldu. Aslında yirmi yıldır Taoizm üzerine çalışıyorum. Taoizmin nihai hedefi aydınlanma ve bilincin açılmasıdır. Ve bu becerileri daha iyi, daha hassas ameliyatlar yapmak ve sadece ellerimi sabit tutmak için kullanma yeteneği hayat kurtardı. Bu yıllar boyunca günlük olarak uygulanan temel meditasyon becerileri, konsantrasyonuma büyük ölçüde yardımcı oldu. Belki de bu yüzden bu kadar aranan bir beyin cerrahıyım.

“İnsanların çaresizce yardıma ihtiyaç duydukları bir zamanda onları iyileştirmek ve onlara yardım etmek için tıbbı girdim. Hayat kurtarmak, umut vermek ve imanı yeniden tesis etmek gerçekten de ayrı bir onur ve ayrıcalıktır. İşimin muhteşem yanı, bir insanın yaşam gücüne her gün yaşadığım yakınlıktır. Yıllar geçtikçe tıp daha az hasta merkezli ve daha mekanik ve sistematik hale geldi. Çoğu zaman şifa ruhumu canlı tutmak için mücadele etmek zorunda kalıyorum. Doğuştan gelen şifa ruhu olmadan, hastalarımın sorununun ne olduğunu içgüdüsel olarak bilme yeteneğimi kaybediyorum

“Sezgilerimi ve içgüdülerimi canlı tutmanın bulduğum yollarından biri ruhsal gelişim seminerlerine ve konferanslarına katılmak. Ancak bu her zaman yeterli olmamıştır.

“Hastane bürokrasisi ve bazı karışık politikalarla geçen zorlu bir ayın ardından, gerçekten bir molaya ihtiyacım olduğuna karar verdim. Moralim bozuldu ve bazı günler bırakmayı bile düşündüm. Doğru atölyeyi veya dersi bulmam gerekiyordu. Araştırmaya başladım ve Dr. Sha ile bir program öğrendim. Bir hafta sonunda güçlü bir ilahiyi, Weng ar hong’u, bazı ruh gücü tekniklerini ve ruh iletişim tekniklerini öğrendim. Rehberli imgeleme, ruh çalışması ve dua sayesinde odaklanma yeteneğim geri geldi.

“Yirmi yıl boyunca her gün uyguladığım çok ileri meditasyon teknikleri konusunda eğitim aldım. Yirmi yıllık hayatımın tamamında

Taoizmi uygularken hiç bu kadar güçlü bir deneyim yaşamadım. Öyle bir huzur ve ilahi farkındalık durumuna getirildim ki, derinden değiştiğimi hissettim. Ne kadar ilahi bir huzur ve farkındalık. Yıllar sonra ilk defa bu kadar mutluydum. Ve o mutluluk içinde ne kadar mutsuz olduğumu gördüm.

“İşe farklı bir kişi olarak döndüm. Diğer doktorların çoğu bendeki gözle görülür farkı fark etti. Birçoğu yüzümün parladığını söyledi. Bazıları çok farklı göründüğümü, sanki kilo vermişim gibi falan olduğunu söyledi. Herkes çok mutlu ve dinlenmiş göründüğümü söyledi. Değişime en çok şaşırان ailem oldu. Sadece gülmem gerekiyordu.

“En büyük fayda, sekiz ila on saatlik hayati tehlike içeren bir ameliyat için tekrar ameliyata döndüğümde ve kafamda Weng ar hong mantrasını tekrarladığımda geldi. Ses gücü tekniği ve zihin gücü tekniği ellerimi sabit tuttu ve ne olduğunu anlamadan operasyon mükemmel bir şekilde tamamlandı. Kesinlikle mükemmel. Şifalı ellerime ve bu güçlü tekniklerime her zaman minnettar olacağım.

“Artık ev hayatımdan da daha çok keyif alıyorum. Ve eminim ki eşim, ailem ve hatta siyah Labrador av köpeğim bile artık yanımda olmamdan hoşlanıyor.”

KIZGINLIK

Geleneksel Çin tıbbında tüm duygusal sorunlar iç organlarla ilgilidir. Duygusal bir probleminiz varsa, bu durum organlarınızın sağlığını etkileyecektir ve bunun tersi de geçerlidir. Örneğin üzüyorsanız veya sinirlenirseniz bu karaciğerinizin sağlığını etkiler. Tersine, karaciğeriniz sağlıklıysa kolayca sinirlenir ve üzülürsünüz. Ancak beş özel şifa sesi tüm önemli iç organlarınızı, vücut dokularınızı ve duygularınızı titreştirebilir. Size nasıl yapılacağını göstereceğim, bunları kendiniz denemekten çekinmeyin.

Hepsini bir araya koy

Duygusal öfke ve üzüntüyü kendi kendinize iyileştirmek için, karaciğerin enerji akışını teşvik etmek ve karaciğerdeki enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırmak için karaciğeri titreştirmek (bu duygularla bağlantılıdır) için özel şifa sesi olan jiao'yu ("jow" olarak telaffuz edilir) söyleyeceksiniz. ve karaciğerin kendi kendini iyileştirmesini sağlar. Karaciğerin durumu düzeldikçe öfke ve üzüntü serbest bırakılacak ve kaybolacaktır.

Şifa Uygulaması Hazırlık (Vücut Gücü Tekniği)

Rahatça oturun, ayakta durun veya uzanın ve tamamen rahatlayın.

Chant (Ses Gücü Tekniği)

Jiao deyin ("jow" olarak telaffuz edilir), jiao, jiao, jiao. . . ” En az beş dakika boyunca ilahi söyleyin, ne kadar uzun olursa o kadar iyi.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Jiao'yu söylerken, aynı zamanda karaciğer bölgenizde (yan tarafta sağ alt kaburgaların içinde yer alan) parlak yeşil ışığın yayıldığını hayal edin. Şunları söylerken yeşil ışığın giderek daha parlak hale geldiğini gözünüzde canlandırın. “Sağlıklı karaciğer hücreleri, sağlıklı karaciğer hücreleri, sağlıklı karaciğer hücreleri, sağlıklı karaciğer hücreleri. Huzurlu karaciğer hücreleri, huzurlu karaciğer hücreleri, huzurlu karaciğer hücreleri.”

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

Karaciğerinizle doğrudan iletişim kurun. “Karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum, karaciğerimi seviyorum. Karaciğerimi seviyorum hun (karaciğerin ruhu, 'huen'

204

GÜÇ ŞİFA

karaciğer ha. Karaciğerimin acımasını seviyorum. Karaciğer hücreleri titriyor, karaciğer hücreleri titriyor, karaciğer hücreleri titriyor, karaciğer hücreleri titriyor.

"Jiao, jiao, jiao, jiao. Mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer, mükemmel karaciğer. Mutlu karaciğer hücreleri, mutlu karaciğer hücreleri, mutlu karaciğer hücreleri, mutlu karaciğer hücreleri. Dans eden karaciğer hücreleri, dans eden karaciğer hücreleri, dans eden karaciğer hücreleri, dans eden karaciğer hücreleri. Akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri, akıllı karaciğer hücreleri. Karaciğer hücrelerinin içindeki mutlu DNA ve RNA, karaciğer hücrelerinin içindeki mutlu DNA ve RNA, karaciğer hücrelerinin içindeki mutlu DNA ve RNA. Karaciğer hücrelerini arındırın, karaciğer hücrelerini arındırın, karaciğer hücrelerini arındırın, karaciğer hücrelerini arındırın. Karaciğer hücrelerinin içindeki madde ile karaciğer hücrelerinin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyin. Karaciğer hücrelerinin içindeki madde ile karaciğer hücrelerinin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyin. Karaciğer hücrelerinin içindeki madde ile karaciğer hücrelerinin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyin. Karaciğer hücrelerinin içindeki madde ile karaciğer hücrelerinin dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengeleyin."

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

ENDİŞE

Bir şey hakkında endişelenmeyi bırakmadığınızda, özel şifa veren gong sesini ("gohng" olarak telaffuz edilir) söyleyerek bunu

Hepsini bir araya koy

dalağı titreştirir, dalağın enerji akışını teşvik eder, dalaktaki enerji tıkanıklıklarını giderir ve dalağı kendi kendine iyileştirir. Dalağın durumu iyileştikçe, aşırı endişe de serbest bırakılacak ve buna bağlı bir takım fiziksel rahatsızlıklarla birlikte ortadan kaybolacaktır. Geleneksel Çin tıbbına göre dalak sindirim ve emilimden sorumludur. Endişelendiğiniz zaman, dalak sağlığını etkiler, bu da zayıf sindirime, hazımsızlığa, zayıf emilime, gaz ve sindirim sistemindeki diğer semptomlara neden olur. Tam tersine, eğer dalak probleminiz varsa, aşırı endişelenmeye yatkınsınız demektir.

Şifa Uygulaması Hazırlık (Vücut Gücü Tekniği)

Rahat olduğunuz herhangi bir pozisyonu kullanın (oturma, ayakta durma veya uzanma). Vücudunuzu rahatlatın.

Chant (Ses Gücü Tekniği)

“Gong (gohng olarak telaffuz edilir), gong, gong, gong...”Sürekli ilahi söyleyin.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Şarkı söylerken, dalak bölgesinde (yan tarafta sol alt kaburgaların içinde yer alan) parlak sarı ışığın yayıldığını hayal edin.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

“Dalak hücreleri titriyor, dalak hücreleri titriyor, dalak hücreleri titriyor, dalak hücreleri titriyor. Dalağımı seviyorum yi (dalağın ruhu, yee' olarak telaffuz edilir), dalağımı seviyorum yi, dalağımı seviyorum yi, dalağımı seviyorum yi. Dalak hücreleri daha iyi çalışıyor, dalak

206

GÜÇ ŞİFA

daha iyi çalışıyor, dalak hücreleri daha iyi çalışıyor, dalak hücreleri daha iyi çalışıyor. Dalakta yayılan parlak sarı ışık, dalakta yayılan parlak sarı ışık, dalakta yayılan parlak sarı ışık, dalakta yayılan parlak sarı ışık, dalakta yayılan parlak sarı ışık. İyi duygular, iyi duygular, iyi duygular, iyi duygular. Gong, gong, gong, gong. . .”

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

“Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler.”

Alıştırma yapma vakti

En az beş dakika boyunca gong söylemeye devam edin, ne kadar uzun olursa o kadar iyi. Bunu günde üç ila beş kez uygulayın.

HÜZÜN VE KEDER

Akciğerler üzüntü ve kederle çok güçlü bir şekilde ilişkili olduğundan, duygusal üzüntü ve keder, akciğerlerdeki hücresel titreşimin uyarılmasıyla hafifletilebilir. Üzgün ve kederli olduğunuzda, nefes darlığı ve bunun sonucunda enerji eksikliği gibi akciğer rahatsızlıklarına sahip olma ihtimalinizin daha yüksek olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. Tam tersine, eğer akciğer probleminiz varsa, daha kolay üzülür ve yas tutarsınız. Shang ("shahng" olarak telaffuz edilir) söylemek akciğer hücrelerini titreştirecek, akciğerlerin enerji akışını teşvik edecek, enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldıracak ve akciğer rahatsızlıklarının yanı sıra duygusal üzüntü ve kederi de kendi kendine iyileştirecektir.

Şifa Uygulaması Hazırlık (Vücut Gücü Tekniği)

Rahat bir pozisyon alın (ayakta, oturarak veya uzanarak) ve rahatlayın.

Hepsini bir araya koy
Chant (Ses Gücü Tekniği)

"Shang ("shahng" olarak telaffuz edilir), shang, shang, shang..." Sürekli ilahı söyleyin.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Şarkı söylerken ciğerlerinize parlak beyaz bir ışık yayıldığını hayal edin. Olabildiğince hızlı ilahi söyleyin ve mümkün olduğu kadar parlak beyaz bir ışık hayal edin. "Işık, ışık, ışık, ışık." Ciğerlerinizde yayılan parlak beyaz ışığı gözünüzde canlandırın. "Işık, ışık, ışık, ışık. Işık, ışık, ışık, ışık."

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

"Akciğerler temiz, akciğerler temiz, akciğerler temiz, akciğerler temiz. Akciğerimi (akciğerlerin ruhu, poe' olarak telaffuz edilir) seviyorum. Akciğerimdeki madde ile akciğerim dışındaki enerji arasındaki dönüşümü dengelemek için akciğer po'mdan rica ediyorum. Ciğerlerimin her hücresini seviyorum. Akciğer hücrelerimin tadını çıkarıyorum. Akciğer hücrelerimi takdir ediyorum. Shang, shang, shang, shang..."

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

—

KORKU

Böbreklerinizi titreştirmek için özel şifa veren yu ("yih" olarak telaffuz edilir) sesini söyleyerek korku ve korkunun üstesinden gelebilirsiniz.

208

GÜÇ ŞİFA

böbreklerin enerji akışını harekete geçirmek, böbreklerdeki enerji tıkanıklıklarını gidermek ve böbreklerin kendi kendini iyileştirmesini sağlar. Böbreklerin durumu düzeldikçe korku ve korku salıverilecek ve yok olacaktır. Ayrıca korkma eğiliminiz de azalacaktır.

Şifa Uygulaması Hazırlık (Vücut Gücü Tekniği)

Herhangi bir rahat pozisyonu kullanın (oturma, ayakta durma veya uzanma) ve tamamen rahatlayın.

Chant (Ses Gücü Tekniği)

“Yu (yih' olarak telaffuz edilir), yu, yu, yu” ilahisini söyleyin. . .
"devamlı olarak.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Şarkı söylerken, böbrek bölgesinde (arka tarafta, omurganın her iki yanında, belin hemen üzerinde bulunur) parlak mavi ışığın yayıldığını hayal edin.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

Böbreklerinize iletişim kurun: “Böbreklerimi seviyorum, böbreklerimi seviyorum, böbreklerimi seviyorum, böbreklerimi seviyorum. Böbrek hücreleri titriyor, böbrek hücreleri titriyor, böbrek hücreleri titriyor, böbrek hücreleri titriyor. Mutlu böbrek hücreleri, mutlu böbrek hücreleri, mutlu böbrek hücreleri, mutlu böbrek hücreleri. Böbreğimi seviyorum zhi (böbreklerin ruhu, 'djih' olarak telaffuz edilir), böbreğimi seviyorum zhi, böbreğimi seviyorum zhi, böbreğimi seviyorum zhi. Böbrek zhi'mden böbreklerimin ivileşmesine ve korku ve korkuyu ortadan kaldırmasına vardım

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

En az beş dakika devam edin, ne kadar uzun olursa o kadar iyi. Bunu günde üç ila beş kez uygulayın.

FAZLA HEYECAN

İronik bir şekilde, herhangi bir aşırı duygu olumlu olsa bile başınızı belaya sokabilir. Aşırı heyecan veya çok fazla mutluluk devreye girdiğinde, kalbi titreştirmek, kalbin enerji akışını teşvik etmek, kalpteki enerji tıkanıklıklarını ortadan kaldırmak ve kalbi kendi kendine iyileştirmek için özel şifa sesi olan zhi'yi ("djh" olarak telaffuz edilir) söyleyin. Kalbin durumu düzeldikçe aşırı heyecanlı ve aşırı mutlu duygular serbest bırakılacak ve yok olacaktır.

Bu neden işe yarıyor? Kalp mutluluk ve sevinçle ilgilidir. Aşırı mutluyusanız veya aşırı neşeliyseniz, bu yoğun duygular yavaş yavaş kalbinizde sağlıksız bir durum yaratacaktır. Çok fazla kahkaha bile sorun haline gelebilir. Kahkaha ve iyileşme arasındaki bağlantı iyi kurulmuş olsa da, muhtemelen deneyimlerinizden biliyorsunuz ki, çok fazla gülerseniz kendinizi yorgun ve zayıf hissedeceksiniz. Bunun nedeni, çok fazla gülmenin kalp hücrelerinin kasılmadan önce aşırı genişlemesine neden olmasıdır. Hücresel titreşim dengesiz hale gelir ve hücreler kendini yorgun hissederek kişinin kendini yorgun hissetmesine neden olur. Kalp sorunu olanlarda aşırı uyarılma veya aşırı heyecan kalp krizine neden olabilir. Tersine, eğer bir kişinin kalp sorunu varsa, o kişi daha kolay heyecanlanma ve heyecana karşı daha duyarlı olma eğiliminde olacaktır.

Aşağıdaki egzersiz hem duyguları hem de kalbi tekrar dengeye getirecek.

Şifa Uygulaması Hazırlık (Vücut Gücü Tekniği)

GÜÇ ŞİFA

Rahat olduğunuz herhangi bir pozisyonu alın (oturma, ayakta durma veya uzanma). Rahatlamak.

Chant (Ses Gücü Tekniği)

“Zhi ('dji' olarak telaffuz edilir), zhi, zhi, zhi'yi söyleyin. . . ” devamlı olarak.

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Aynı zamanda kalp bölgenizde parlak kırmızı bir ışığın yayıldığını hayal edin.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

Kalbinizle iletişim kurun: “Kalbimi seviyorum. Kalbimi şen seviyorum (kalbin ruhu, şehin olarak telaffuz edilir). Kalp hücreleri titriyor, kalp hücreleri titriyor, kalp hücreleri titriyor, kalp hücreleri titriyor. Kalp hücrelerime önem veriyorum, kalp hücrelerime önem veriyorum, kalp hücrelerime önem veriyorum, kalp hücrelerime önem veriyorum. Kalp hücrelerimin kalitesini artırın, kalp hücrelerimin kalitesini artırın, kalp hücrelerimin kalitesini artırın, kalp hücrelerimin kalitesini artırın. Kalp kanı daha iyi dolaşır, kalp kanı daha iyi dolaşır, kalp kanı daha iyi dolaşır, kalp kanı daha iyi dolaşır. İyi kalp, iyi kalp, iyi kalp, iyi kalp.

“Huzurlu kalp, huzurlu kalp, huzurlu kalp, huzurlu kalp. Kalbimi nurlandır, kalbimi nurlandır, kalbimi nurlandır, kalbimi nurlandır. Mükemmel kalp, mükemmel kalp, mükemmel kalp, mükemmel kalp.

“İyi duygular, iyi duygular, iyi duygular, iyi duygular. Dengeli duygular, dengeli duygular, dengeli duygular, dengeli duygular.”

Hepsini bir araya koy
Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

En az beş dakika boyunca ilahi söylemeye ve görselleştirmeye devam edin, ne kadar uzun olursa o kadar iyidir. Bunu günde üç ila beş kez uygulayın.

Organlarınız ve duygularınız arasındaki ilişki yakın olsa da fiziksel belirtilerin ortaya çıkması zaman alabilir. Elbette, hislerinize uyum sağlayarak ve onlarla başa çıkmak için bu kendi kendini iyileştirme tekniklerini kullanarak, fiziksel etkilerden tamamen kaçınabilirsiniz. Bu cephedeki kendi kendini iyileştirme çabalarınız, kişisel ve hatta iş meselelerinizi halletmeye gelince, doktorun tam da emrettiği şey olabilir. Mark'ın bulduğu kesinlikle buydu.

Mark, "Büyük bir otomobil bayisinin başkan yardımcısı ve genel müdürüyüm" diye yazıyor. "150'den fazla çalışanın yanı sıra bayiliğin genel performansından ve başarısından da sorumluyum. Son sekiz yıldır bölgemizin bir numaralı perakende bayisiyiz ve Amerika Birleşik Devletleri'nin ilk elli bayisinden biriyiz. Bu iş bir kişiden çok şey gerektirir. Haftanın yedi günü, günde on iki ila on altı saat arası açığız. Üreticinin performans gösterme yönündeki baskılarıyla her gün karşılaşırız ve müşterilerimiz tam bir memnuniyet bekliyor.

"Dr. Sha'yı ilk kez bir sabah işe giderken radyoda duydum. Prostat kanserini atlattmış biri olarak Dr. Sha'nın tartıştığı olumlu yaklaşımlar beni çok etkiledi. Dr. Sha'nın bana sadece herhangi bir kanserin nüksetmesini engellemekle kalmayıp aynı zamanda genel sağlığımı iyileştirmeye devam edecek ve ruhsal inançlarımı ve güçlerimi güçlendirecek pozitif kendini iyileştirme yöntemleri sağlayabileceğini hissettim.

“Daha sonra Dr. Sha ile iki grup toplantısına katıldım ve onunla bire bir çalışmaya başladım. O zamandan beri sağlığımda, tutumumda ve mizacımda önemli gelişmeler gördüm. Yeni keşfettiğim bir sakinlik kazanmama ve herhangi bir sorun veya duruma karşı tamamen olumlu bir bakış açısı kazanmama yardımcı olarak genel refahımı iyileştirdi. Ayrıca öfkeyi ve olumsuzluğu etkisiz hale getirmek için vücudumda serbest bırakma mekanizmaları yarattı.

“Ayrıca, ister iş ister iş performansını etkileyen kişisel bir konu olsun, çalışanlarla ilgilenirken kişilerarası becerilerimin geliştiğini de keşfettim. Bunu da Dr. Sha'ya ve onun kendini iyileştirme gücüne bağlıyorum.

“İş dünyası baskı ve yüksek beklentilerle dolu. Bu talepler kişinin hayatını veya kariyerini kısaltabilir. Tanrı'nın bana Dr. Sha ile olan ilişkiyi teslim etmesinin bir lütuf olduğunu düşünüyorum. Şimdi ve gelecekte onun benim için değerini kanıtlayacak sonuçlara sahibim. Dr. Sha bana, bir koca, baba, vatandaş, atlet ve iş lideri olarak başarılı olmaya devam etmem ve olabileceğim en iyi şey olmam için güven verdi.”

Elbette bazı duyguları ve koşulları kontrol etmek diğerlerine göre daha zordur. Ancak bunlar bile bir kez yönetildikten sonra beklenmedik fırsatlar sunuyor.

HASTADAN ŞIFACIYA

kanser olduğunuzun söylenmesinin yarattığı duygusal etki kadar büyük bir "C" harfi yoktur. Ne yazık ki korku duyguları

Teşhise sıklıkla eşlik eden umutsuzluk, kanserin kendisi kadar zararlı olabilir.

Kay, "Bir yıl önce, elli altı yaşındayken bana ilk kez ikinci aşama meme kanseri teşhisi konuldu" diyor. "Sosyal hizmet alanında yüksek lisans derecesine sahip olarak, son sekiz yıldır yaşamı tehdit eden hastalıkları, akıl hastalıkları ve diğer yaşam krizleri olan insanlarla çalıştım. Bu koşullarla ilgili deneyimim, bana kanser teşhisi konduğunda normal insani tepkilerin hiçbirini engellemedi. Dengemi ve merkezimi kaybettim. Kimsenin bir cevabı olmadığı bir dünyada bir o yana bir bu yana dönüp durduğumu ama aynı derecede sarsıcı alternatifler arasında seçim yapmak zorunda kaldığımı hissettim.

'Korku ve kafa karışıklığının yanı sıra kendimi çaresiz ve güçsüz hissettim. Doktorlarım çoğu zaman birbirlerinin tavsiyelerine karşı çıkıyorlardı. Vücudumu, hele onda yaşayan ve onu bu kadar derinden etkileyen zihni ve ruhu tam olarak anlamadan, bedenim üzerinde

İnsanların yaşam kalitelerini yeniden kazanmalarına yardımcı olmak, tüm kendi kendini iyileştirme öğretilerimi besledi. Bu zorluk hiçbir yerde tedavi edilemeyen hastalıklara, özellikle de kansere yakalananlardan daha büyük değildir. Böylece 2000 sonbaharında John Gray ve ben, çabalarımızın ve kendi kendini iyileştirme yöntemlerimizin gerçekten bir fark yaratıp yaratamayacağını görmek için Kanser İyileştirme Pilot Programını başlattık. Üç ay sonra programın planlanan süresi ve gördüğümüz ilerleme, programa süresiz devam etme kararı almamızı sağladı. Ancak Kay'in sözleri programın etkisine benim yapabileceğimden daha doğrudan değiniyor.

“Dr'lerle birlikte Kanserden Kurtulma Pilot Programının bir parçası olana kadar değildim. Sha ve Gray'e hastalığımla baş etme olanaklarını genişletmeye başladığımı söyledim. Bu program beden, zihin ve ruh düzeylerinde daha bütünlük bir yaklaşım sunuyordu. Sonunda bedenime mekanik olarak bakmayan, kanser durumumu daha bütünsel bir şekilde ele alan birini buldum. Dr. Sha'da, yalnızca tıp doktoru eğitimi almakla kalmayıp aynı zamanda zihin, beden ve ruh süreçlerinin ustası olan bir usta öğretmen buldum. Sonunda tüm varlığımın şifa alanına taşındığını hissettim. Dağınık aklım ve enerjim odaklanmaya başladı. Kafa karışıklığım ve korkularım yatıştı.

"Durumumun bütünsel bir şekilde ele alınmasının yanı sıra, kendini iyileştirmeye odaklanmanın temelindeki güçlenme duygusu da beni etkiledi. Pek çok şey için Dr. Sha'nın ustalığına ihtiyacımız olsa da, o aynı zamanda bize kendi başımızın çaresine bakmayı da öğretiyor; yaşamımızın gidişatını hızlandırmak için bize ses, hareket, görselleştirme, enerji ve ilahi desteği kullanmanın pratik yollarını gösteriyordu. iyileştirme.

“Beni derinden etkileyen öğretilerden biri, ruhlarımızla, her organımızın ruhuyla, hücrelerimizin ruhuyla iletişim kurma kavramıydı. Ayrıca enerji akışını etkilemek için çeşitli el pozisyonlarıyla çalışmayı da sevdim. Bu bir anahtardı

Hepsini bir araya koy

Benim için. Vücudumla hiçbir zaman çok kişisel bir şekilde ilişki kurmadım; anatomi dersleri bile biraz mesafeliydi. Ancak zamanla, olağanüstü karmaşıklığı ve gizemiyle, gücü ve inceliğiyle, bilgeliği ve duyarlılığıyla ve iyileştirme kapasitesiyle bedenim ile yakın bir bağlantı kurmaya başladım. Bu, şifa çalışmalarına olan bağlılığımı güçlendirdi ve motive etti. Şimdi bedenime döndüğümde büyük bir minnettarlık ve samimiyet hissediyorum.

“Bu çalışma aynı zamanda ruhuma enerji verdi ve canlandırdı. Hayatı tehdit eden bir hastalıkla karşı karşıya olan ve hem birbirimizin hem de kendimizin iyileşmesini destekleme niyetine sahip bir grup insanla çalışmak başlı başına güçlüydü. Sınırsız enerjisi, bağlılığı ve samimiyeti yaptığı her işte kendini gösteren Dr. Sha gibi usta bir hocanın rehberliğinde çalışmak birlikte çalışmalarımıza daha da büyük bir ruh kattı. Ve son olarak, Dr. Sha'nın yardımcı tanrılarımız olarak adlandırdığı gibi, Cennet Ekibimizin kutsamasını dilemek, şifa arenasını daha büyük boyutlara genişletti. Toplantılarımıza kendimi sürükleyecek zerre kadar bile enerjimin kalmadığı zamanlar oldu; ancak oradan ayrıldığımda yorgunluğum yok oldu ve kendimi canlı, enerji dolu ve fiziksel olarak yenilenmiş hissettim. Bu ruh meselesinin kanserin iyileşmesi için çok önemli olduğuna inanıyorum.”

KANSER HÜCRELERİNİN OLUŞUMU

Geleneksel Çin tıbbında çok ünlü bir söz vardır: “Chi ju ze cheng xing. Chi shan ze cheng feng. Tercümesi: “Hayati enerjinin (chi) birikmesi bir büyümeye (iyi huylu bir tümör veya kansere) neden olabilir. Yaşam enerjisinin (chi) dağılması, tıpkı rüzgârın akıp gitmesi gibi, büyümeyi azaltacak veya ortadan kaldıracaktır.” Beş bin yıl önce kurulan geleneksel Çin tıbbındaki bu önemli teori, tümörlerin ve kanserin tedavisine yönelik klinik uygulamalara rehberlik etmeye devam ediyor.

Zhi Neng tıp teorisine göre kanser hücrelerinin oluşmasının iki yolu vardır. Birincisi, herhangi bir faktör (duygusal, çevresel, genetik vb.) hücrelerin genişlediğinden daha yoğun ve daha uzun süre kasılmasına neden oluyorsa, hücrelerin içindeki birçok madde hücre dışında enerjiye dönüşür. Hücrelerin dışındaki bu büyük miktardaki enerji, hücreler arasındaki boşlukta birikir. Bu yüksek yoğunluklu enerji vücudun diğer bölgelerine yeterince hızlı akamadığı için hücrelerin içinde kalan madde, hücrelerin dışındaki boşlukta düzgün bir şekilde enerjiye dönüşemez. Böylece madde hücrelerin içinde birikecektir. Hücrelerin şekilleri, hücrelerin zarları, hücrelerin çekirdekleri değişecek. Hücreler önce kanser öncesi hücrelere dönüşecek ve daha sonra kanser hücrelerine dönüşecek.

İkincisi, hücreler arasındaki boşlukta büyük miktarda enerji biriktiğinde, bu yüksek oranda biriken enerjinin kendisi de yeni kanser hücreleri üretecektir.

Tekrar tekrar gördüğümüz gibi çözüm, bu enerji tıkanıklıklarını dağıtmak ve chi'nin tekrar düzgün şekilde akmasını sağlamak, böylece hücrelerin normale dönmesini sağlamaktır. Kanser iyileşme programında odak noktamız budur. Amacımız katılımcıların sadece kendilerini fiziksel ve duygusal olarak iyileştirmeleri değil, aynı zamanda başkalarını da destekleyip iyileştirmektir. Metodolojimiz, artık aşına olduğunuz tüm güçlü kendi kendini iyileştirme tekniklerini kullanır. Ve tıpkı sizin de yapacağınız gibi, onları mümkün olduğunca eğlenceli hale getirmeye çalışıyoruz. Şarkı söyleyip ilahi söylüyoruz. El ele tutuşup dans ediyoruz. Birlikte öğreniyoruz, çalışıyoruz, gülüyoruz, kutluyoruz ve gerektiğinde dert ortağı oluyoruz. Grubu bir araya getiren hastalıklara rağmen eğleniyoruz.

Suzanne, "Dr. Sha'ya, 'şüpheli' hücrelerin yüzey duvarına kaynaştığı küçük bir tümörü çevreleyen yumurtalık kistinin iyileştirilmesi umuduyla geldim" diyor. "Onun şifa çalışmasını ilk kez deneyimlediğimde, kanser hastası olan herkesi risk almaya ve odanın önünde kendisine katılmaya davet etti. Daha sonra bir kişiye istedi.

Hepsini bir araya koy

gönüllü olmak için sırt ağrısı. Kansерli insanlardan bir ellerini kanser bölgelerine, diğer ellerini de gönüllünün sırtını işaret etmelerini istedi. Biz kanserlilerin kötü enerjimizle gönüllüyü mutlaka öldüreceğimizi düşündüm. Bunun yerine gönüllünün sırt ağrısı ortadan kayboldu.

“Dr. Sha daha sonra kanserin vücutta aşırı enerjinin biriktiği enerji tıkanmasından kaynaklandığı fikrini ortaya attı. Işık olarak anlaşılabilir bu engellenen enerji, kötü olmak yerine başkalarına yardım etmek için serbest bırakılabilir.

“Çok geçmeden bu bloke olmuş enerjiye nasıl odaklanacağımı ve yumurtalığımdan vücuduma ve parmaklarım aracılığıyla başka bir kişide iyileşmeye ihtiyaç duyan bölgeye uzanan ışık olarak nasıl görselleştireceğimi öğrendim. Şifa ışığı yayan bu kadar odaklanmış bir oda dolusu insanla, zaman içinde ve hatta o anda mucizeler gördük.

“Bu kendi kendini iyileştirme ve iyileştirme tekniklerini, Batı ve Doğu'nun bütünleşmesi olan günlük manevi pratiğime dahil ettim. Kendi zaman ve mekanımda faaliyet gösteren paralel bir dünya olan manevi dünyayla ne kadar yakın olduğumun daha fazla farkındayım. Ruhla olan bu yakınlık, duyulduğuma dair tam bir güvenle dua etmemi, meditasyon yapmamı ve ilahiler söylememi sağlıyor. Bu yakınlık, katıldığım şifaların gerçekten de bir gerçeklik olduğuna, başkaları ve kendim için şifa lütfunu istediğimde bekleyebileceğim bir gerçeklik olduğuna dair bana güvence veriyor. Dr. Sha'nın şifa yöntemleri ve öğretileri sonucunda yumurtalığımın iyileşeceğine dair beklentim var. Bundan çok daha fazlası, bir yıl süren depresyonumun hafiflediğini deneyimledim ve kendime, başkalarına ve hayata karşı daha güvenli bir tutum sergilediğimi fark ettim.

“Hayat stresli olabilir. Benimkinin öyle olduğunu biliyorum. Ama artık 'Tanrı'nın ışığı' diye bağırabiliyor ve sakinleşirken, yavaşlarken ve dünyayı daha net, odaklanmış bir enerjiyle yeni bir şekilde deneyimlerken kendimi izleyebiliyorum. Artık sadece daha iyi hissetmek için değil, aynı zamanda Yüce Olanlarla gerçekten iletişim kurmak için iletişim kurabilir ve dua edebilirim. benim hayatım var

daha iyiye doğru değiştim ve başkalarına ve kendime hizmet etmek için daha güçlü bir araç olarak yaşayabiliyorum.”

Geleneksel Çin tıbbı, duygusal öfkenin kanserin ana nedenlerinden biri olduğunu, çünkü öfkenin chi'nin birikmesine neden olduğunu ve bunun da bir tümörün (veya kanserin) başlamasına neden olduğunu açıklıyor. Kaynağı ne olursa olsun, bu öfkeyi kapatmak ve fazla enerjiyi başka bir yere kanallize etmek programımızın bir parçasıdır. Ayrıca katılımcıların artık onların bir parçası olan kanseri kabul etmelerini değil, aynı zamanda onu sevmelerini de sağlıyoruz.

Kulağa tuhaf mı geliyor? İmkansız? Gerçekten değil. Kendiliğinden İyileşme'de Andrew Weil, hastanede kalmak yerine Japon Alpleri'nde yeni bir şifa inzivasına çekilmeyi seçen, kanserden kurtulan bir Japon'un öyküsünü anlatıyor. Weil arkadaşının şu sözlerini aktarıyor: “Temiz hava ve su beni canlandırdı ve içimde ve çevremde olan doğal şifa gücünün farkına vardım. Yavaş yavaş kendi kanserimi yarattığımı fark etmeye başladım. Onu davranışlarımla yaratmıştım. Ve bunu fark ettiğimde, kanserime düşman gibi saldırmak yerine onu sevmem gerektiğini gördüm. Bu benim bir parçamdı ve kendimi bütünüyle sevmem gerekiyordu.”¹

Vücudunuzu mükemmel olmayan bir durumda bile kabul etmek ve sevmek, size onu değiştirme gücünü veren şeydir. Nasıl? Vücudunuza ne istediğinizi söyleyerek ve sonra ona değişmesi gereken şeyi vererek. Kanserden kurtulma grubundaki katılımcılar yüksek sesle, güçlü ve kendinden emin bir sesle, "Kanser hücreleri, bir hata yaptınız" diyorlar. "Yanlış yöne gittin. Bir hata yaptın. Diğer tarafa dönün. Bunu yapabilirsin. Yardım edeceğiz." Daha sonra kendilerine veya başkalarına yönelik şifa veren bir ışığı veya altın topu görselleştirerek “Kanser hücreleri normal hücrelere dönüyor, kanser hücreleri normal hücrelere dönüyor” sloganı atıyorlar.

Joan Kasich, "Dr. Gray ve Dr. Sha'nın yaptığı enerji çalışması türü, son derece etkileşimli olması dışında duaya çok benziyor" diyor.

Hepsini bir araya koy

Araştırması, kanserden kurtulma programına katılanların vücut kimyalarında böylesine somut bir iyileşme olduğunu ortaya çıkardı. “Duanın ne kadar güçlü olduğu yüzyıllardır biliniyor. Dua bedeni alkalize eder. Kanser iyileştirme programındaki enerji çalışması yoğun ve yoğun olduğu için vücutta alkali oluşturan bir reaksiyona neden olduğuna inanıyorum. Ayrıca grubun üyeleri birbirlerinin enerji şifasına katılarak sürekli olarak birbirlerine hizmet ederler. Başkalarına hizmet alkalın bir durum yaratır. 'İyilik yapan' zihniyetinden bahsetmiyorum; yalnız kalan birine bakma, mali sıkıntısı olan birine para teklif etme, bir komşunun su tesisatı sorununu çözmesine yardım etme, misafirlere harika yemek hazırlama veya kahkaha atma farkındalığından bahsediyorum. hasta bir arkadaşıma. Enerji çalışması, kendine ve başkalarına hizmetin sürekli bir döngüsüdür.”

Hangi açıklamayı satın alırsanız alın, sonuçlarda tartışılacak bir şey yok. Dr. Peter Hudoba'nın grubumuz hakkındaki izlenimlerini ve katılımcılar üzerindeki etkisine ilişkin analizini sizlerle paylaşacağım:

“Oturumun tüm atmosferi dikkat çekiciydi. Bunlar pratiğimden tanıdığım kanser hastaları değildi (bir beyin cerrahı olarak birçok kanser hastasını tedavi ettim). İlerlemiş kanser vakalarına rağmen katılımcılar çoğunlukla coşkuluydu, korkunç hastalıkları yenme gücüyle canlıydı ve geriye kalanın tadını çıkarmaya istekliydiler. Arkadaşlarımdan birine şöyle dedim: 'Amerikalı öncülerin gerçek ruhunu görüyorum; asla pes etmezler!'

“Fakat enerji seviyesinde bundan daha fazlası vardı. Yıllar geçtikçe, olayları enerji seviyesinde algılama, olayların ardındaki itici gücü hissetme yeteneğimi geliştirdim.

“O zamanlar hissettiklerimi anlatmanın en iyi yolu, Titanların Savaşı ya da iyiyle kötünün savaşı filmini izlemek gibiydi. Bütün oda yankılandı ve çeşitli enerjilerin genişlediğini, hareket ettiğini, değiş tokuş ettiğini hissettim. Mantra okurken ruhsal enerjinin bir şimşek gibi üzerime indiğini gördüm.

220

GÜÇ ŞİFA

katılımcılardan bazıları. Katılımcılar pratiğimden tanıdığım pasif, alıcı, mutsuz varlıklar değildi; ortak düşmanlarını yenmek için ellerindeki her şeyi bir araya getirerek, iyileşme sürecine tamamen katılarak aktif olarak birbirlerine yardım ediyorlardı. Usta Sha, büyük bir senfonik orkestranın yönetmeni gibi yavaşça aralarında hareket ediyor, bunu bunu yapıyor, tüm bu kakofoniye odaklanmış tek bir yöne yönlendiriyordu.

"Varlığımın en derin tellerine ulaşan dokunaklı, dikkat çekici bir deneyimdi. Önümde, şimdiye kadar üzerinde çalıştığım tüm manevi öğretilerin kısa, yoğunlaştırılmış anlamı vardı: İncil, Vedalar, yoga, Tao Te Ching, Budist sutralar; hepsi tek bir kısa filmdeydi. İnsan varoluşumuzun acılarını, kurtuluşa giden yolu, kurtarıcı, merhametli Tanrı'yı doğrudan yaşıyordum. Eğer gerçekten Tanrının var olduğunu hissetmiş olsaydım, o oradaydı!

"Sanki bu yeterli değilmiş gibi, kavramsal zihnim hâlâ bunun gerçekten işe yarayıp yaramadığının uygun kanıtını arıyordu. Standartlaştırılmış bir bilimsel yöntem kullanarak, anketler aracılığıyla katılımcıların refahındaki gelişmeleri inceledik ve ardından verileri istatistiksel olarak analiz ettik. Üç aylık tedaviden sonra katılımcıların yaşam kalitesi, duygusal istikrar ve bilişsel işlevler açısından önemli ölçüde iyileşme gösterdiğini ve ağrı, yorgunluk, uykusuzluk ve iştah kaybının azaldığını bulduk. Bu yöntemle hangi kanser türünün yardıma en yakın olduğunu ve ne derecede iyileşme beklenebileceğini henüz bilmiyoruz. Ancak sonuçlar o kadar cesaret vericiydi ki, bunu öğrenmek için bu çalışmaya devam edeceğiz."

Bu tür daha fazla çalışma memnuniyetle karşılanırsa da, grup katılımcılarının çoğunun şu anda ne kadar iyi hissettiğini doğrulamak için istatistiklere veya bilimsel analizlere ihtiyacım yok.

İlk üç aylık pilot çalışmaya katılan ve daha sonra kalan Susan, "Bu gruptan pek çok fayda elde ettim ve tek kişi ben değilim" diyor. "Bu çalışma çok etkili oldu.

Hepsini bir araya koy

Grubun enerjisi hepimizi neşelendiriyor. Ne kadar çok insan uyum içinde pratik yaparsa, enerji de o kadar güçlü olur. Ve bu çalışma enerji çalışmasıdır, enerjimizi bedenlerimizde hareket ettirerek kendimizi iyileştiririz.

“İlk gece yürüdüğümü ve ilk birkaç toplantıyı hatırlayabiliyorum. Çok hasta olan, kilise sıralarındaki banklarda uzanmak zorunda kalan, fazla enerjileri olmayan pek çok insan vardı. Birinci ayın sonunda insanlar yüzlerinde gülümseme ve kahkahalarla gruba gelmeye başladı. Herkes kendini daha iyi hissediyordu.

“Bu kesinlikle benim için çok doğrudu. Gruptan önce özüm - ruhsal özüm- bugünkü kadar mutlu değildi. Grup bana çok fazla özgüven kazandırdı. Bana çok büyük mutluluk verdi. Ve bana sağlığımı geri verdi.

“Başladığımda karaciğerimde doktorlarımın izlediği bir nokta vardı. İki ay grupta kaldıktan sonra CAT taraması yaptırdım ve bu noktanın daha az belirgin olduğunu gösterdi. Dr. Sha'nın grubunda beş ay kaldıktan sonra son CAT taramamı yaptırdığımda doktorlarım bu noktayı göremedi!”

Kanser dostları yalnızca iyileşmekle kalmaz, aynı zamanda serbest bırakılan kendi bloke enerjilerinin gücüyle başkalarını da iyileştirebilirler. Deneyler, bedenlerimizin başkalarına kanalize edilebilecek enerji dalgaları yaydığını kanıtladı. Dragon Rises, Red Bird Flies kitabında Dr. Leon Hammer şöyle yazıyor: "Çok az insan kendi içlerinde ve başkaları arasında var olan önemli fakat görünmez enerji bağlantılarının farkındadır"2 diye yazıyor. Kanserden kurtulan bazı kişilerin daha önce de belirttiği gibi, kanserli hücrelerinden sorumlu olan fazla enerjiyi başka birine yönlendirmek her iki taraf için de faydalı olabilir. Gerçekten de kanserli kişilerde bu aşırı enerji birikimi diğerlerine göre daha fazla olduğundan, aynı zamanda daha fazla iyileşme potansiyeline de sahiptirler. Aslında kanser dostları en iyi şifacılarıdır.

KENDİNİ VE BAŞKALARINI İYİLEŞTİRMEK

Kişinin öz kimliği açısından hasta/kurbandan şifacıya doğru bu dönüşüm, iyileşme yolunda bir başka önemli adımdır.

“Bana meme kanseri teşhisi konuldu ancak kemoterapi yapmamaya karar verdim. Bunun yerine tanrılardan ve tanrıçalardan iyileşmenin farklı bir yolunu bulmama yardım etmelerini istedim ve bana Dr. Sha ve Gray'in kendi kendini iyileştiren grubu," diye yazıyor Letty. “Bu benim iyileşmem için bir mucize oldu. Yoğun bir enerji çalışması ve büyük miktarda duygusal destek vardı. Olumlu düşünme ve var olma biçimi çok hoş ve canlandırıcı bir rahatlamaydı. İyileşmem için kurban zihniyetini terk ettim ve artık sağlığım için çalıştığımı biliyorum. Güçlü kendi kendini iyileştirme tekniklerini kullanarak kendi kanserimi iyileştirmeye nasıl yardımcı olabileceğimi öğrendim. Başkalarının iyileşmesine nasıl yardımcı olabileceğimi öğrendim. Bir kanser hastası olarak, kanser hücrelerimin etrafındaki aşırı enerjinin, kendi kendini iyileştirme ve iyileşme için güçlü bir güç olabileceğini öğrendim. Sadece doğru yönlendirilmesi gerekiyor.

“Bu benim içsel benliğime kesinlikle doğru geliyor. Günlük hayatıma daha fazla sihir katmak benim için eve dönüş gibi bir şey ve birkaç ay sonra hastalığım ortadan kalktı! İyileşmek ve güzel bir hayat yaşamak artık ruhum için hedefim. Bu grupta olmak çok iyi hissettiriyor; farklı türde bir destek, bir eylem (şifa), aynı zamanda güzel sözler ve düşünceler. Başkalarına yardım etmenin yanı sıra kendi iyileşmenize de aktif katılım; ne kadar güçlendirici!”

Pek çok kişi, aralarında kilometrelerce mesafe olmasına rağmen sevdiklerini iyileştirebildiklerini bildiriyor. Kendi kendini iyileştirme çabaları onkologlarının korkunç tahminlerini yalanlayan kolon kanserinden sağ kurtulan Jerry'yi hatırlıyor musunuz?

Jerry, "Doksan yaşındaki kayınvalidem yürümekte güçlük çekmeye başladı ve giderek daha da kötüleşti, ta ki yataktan kalkamayacak hale gelene kadar" diyor. “Bu noktada tamamen kendine bakamayacak durumda olduğundan aile gerekli düzenlemeleri yapmaya başladı.

Hepsini bir araya koy

bazı dış bakımlar için. O gece uzaktan şifa uygulamaya karar verdim. Ben Kaliforniya'daydım ve kayınvalidem Wisconsin'deydi. Yatağıma süründüm ve saygılı, sessiz, derin bir huzur içinde, tüm büyük şifacıların, Buda'nın, İsa'nın ve Meryem'in ruhlarını şifaya yardım etmeleri için çağırdım ve hücre ruhunu, organ ruhunu ve kayınvalidemin beden ruhuna yardım etmek için. Mavi, beyaz ve altın rengi ışığın vücuduna, tüm hücrelerine, organlarına, kaslarına ve sinirlerine indiğini, tüm vücuduna şifa veren bir ışıkla enerji verdiğini hayal ettim. Daha sonra ışıklar vücutta üç ışık topu oluşturdu; biri kafada altın ışıktan, biri akciğerlerde beyaz ışıktan, biri de karında mavi ışıktan oluşuyordu. Bu ışıkların, vücudunun yapması gereken iyileştirmeyi yapmak için her zaman çağrılmak üzere her zaman vücudunda olacağını düşündüğümü hatırlıyorum. Vücudun ihtiyaç duyduğu herhangi bir ek enerji, ihtiyaç duyulduğunda doğal olarak bu ışıkları çağıracaktır. 'Hao! Hao! Hao! Teşekkür ederim! Teşekkür ederim! Teşekkür ederim!' Geldikleri için büyük ruhlara teşekkür ettikten sonra uykuya daldım. Ertesi sabah karım Wisconsin'deki erkek kardeşini aradı ve o da bunun bir mucize olduğunu çünkü kayınvalidemin Energizer Tavşanı gibi ortalıkta dolaştığını söyledi."

Kendinizde ve başkalarında bu tür derin değişiklikleri etkilemek için ihtiyaç duyduğunuz güçlü kendini iyileştirme tekniklerinin neredeyse tamamını zaten biliyorsunuz. Sizinle son bir tanesini paylaşmama izin verin.

Tek Elle Kendini İyileştirme Yöntemi, Zhi Neng tıbbının kurucusu Usta ve Dr. Zhi Chen Guo tarafından kanserin ve diğer birçok sağlıksız durumun kendi kendine iyileştirilmesi için oluşturulan basit, pratik, güçlü ve derin bir tekniktir.

O nasıl çalışır?

Parmak uçlarınızı kanserli bölgeye doğrulttuğunuzda, parmaklarınızdan gelen enerji kanser hücrelerine yayılarak onların hızlı titreşmesini sağlar. Bu da aralarında enerji birikmesine neden

224

GÜÇ ŞİFA

kanser hücrelerinin dağılması ve vücudun diğer bölgelerine akması. Hücreler arasındaki boşluktaki enerji yoğunluğu azalır ve dağılır. Kanser hücrelerinin çevresinde biriken enerji dağıldığında endişelenmenize gerek yok. Kanser hücrelerinin kendisi vücudun diğer bölgelerine aktarılmaz. Vücudun diğer kısımlarını beslemek için aktarılan, kanser hücrelerinin etrafındaki enerjidir. Bu enerji akışı devam ettiğinde kanser hücreleri yavaş yavaş normal hücrelere dönüşecektir.

Şifa Uygulaması: Tek Elle Kendini İyileştirme Yöntemi Hazırlama (Vücut Gücü Tekniği) -

Herhangi bir rahat pozisyonda rahatlayın. Ayağa kalkabilir, oturabilir veya uzanabilirsiniz.

El Pozisyonu (Vücut Gücü Tekniği)

Bir elinizin parmaklarını ve başparmağını kanserli bölgeye doğrultun ve onu 12 ila 20 inç uzakta tutun. Birden fazla kanserli bölgeniz varsa bu egzersizi her bölge için ayrı ayrı uygulayın.

İletişim Kurun (Ruh Gücü Tekniği)

“[Kanserli bölgeyi adlandırın] ruhunu seviyorum. Lütfen fazla enerjinin vücudumun diğer bölgelerine aktarılmasına yardımcı olun.”

Görselleştirme (Zihin Gücü Tekniği)

Kanserli bölgede yayılan parlak beyaz ışığı gözünüzde canlandırın. Alanı şeffaf ve sağlıklı olarak görselleştirin.

Hepsini bir araya koy
Chant (Ses Gücü Tekniği)

Özel şifa numarası mantrası 3396813'ün ("sahn sahn joe lew bah yow woo") seslerini olabildiğince hızlı ve mümkün olduğu kadar uzun süre söyleyin.

Kapat (Ruh Gücü Tekniği)

"Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

Alıştırma yapma vakti

Her seferinde üç ila beş dakika pratik yapın. Kanseri ciddi bir durumdur. Günde birçok kez pratik yapın.

Her ne kadar her kişinin kanseri kendi vücudu için (en iyi ihtimalle) israf olsa da, aslında başka bir kişi için bir besindir. Aynı yöntemi, kanserli bir başkasıyla ortak olmak için, birbirinizin kanserli bölgelerini işaret ederek, bu noktalarda bir ışığın yayıldığını görselleştirerek ve yüksek sesle veya sessizce "Işık, ışık, ışık, ışık" diye hızla söyleyerek kullanabilirsiniz. Bunu her seferinde üç dakika boyunca sürdürün ve ardından her gün mümkün olduğunca sık tekrarlayın. Tüm güçlü kendini iyileştirme tekniklerinde olduğu gibi, her seansı umut ve şükran ifadesiyle kapatmak istersiniz: "Hao, hao, hao. Teşekkürler teşekkürler teşekkürler."

İyileşmesi bize kendini iyileştirmenin ne kadar keyifli olabileceğini gösteren Jackie için, başkalarını iyileştirme potansiyelini ve gücünü öğrenmek ve belki de kanserinin arkasında derin bir neden olduğunu görmek en büyük ödül oldu.

"Kanser gibi bir hastalık bazen kendinizi o kadar ciddi ve üzgün hissetmenize neden olur ki, yaşamak istemezsiniz. İyileşme, sağlıklı olduğumuz hissini hatırladığımızda başlar ama herkes hâlâ size hastaymışsınız gibi bakar. Umutsuzluğun mezar taşları, başarısızlıkların mezarlıkları

İçinden geçtiğim yerler kasvetliydi. İyileşme sürecimde kendimi ölmüş gibi hissetmeme gerek yoktu. Başkalarını iyileştirme gücüne sahip olduğumu keşfetmek bana yenilenmiş bir amaç, güç ve yaşama tutkusu duygusu verdi, çünkü birisine ışığı görselleştirerek sessizce şifa enerjisi gönderdiğimde, o kişi geliyordu.

“Dr. Sha'nın kanser hastalarının en iyi şifacılar olduğuna dair mesajı gerçekten güçlü ve bize yeni bir potansiyel kimlik veriyor. Bir hastalıktan böylesine derin bir pozitiflik yaratmak yalnızca onarıcı değildir; yoğun bir şekilde iyileşiyor.”

Bu bölümü kapatırken kanserden kurtulan Willie'nin son bir umut ve dönüşüm öyküsünü paylaşmak istiyorum.

“Emekliliğe çok yakın bir kamyon şoförüyüm. Eşim Dr. Sha'yı ilk duyduğunda ikimiz de yüksek tansiyonla uğraşıyorduk. Her zaman yan etkileri olan ilaçsız tansiyonumuzu kontrol altına almanın bir yolunu istedik. Kaybedecek hiçbir şeyim olmadığını düşünerek eşime Dr. Sha'nın sunumuna eşlik ettim.

“İkimiz de Dr. Sha'nın enerjisinden, şefkatinden ve neşesinden çok etkilendik. Yerinde yaptığı iyileştirmeler de oldukça etkileyiciydi. Ses kasetlerinden ve kitaplarından birkaçını satın aldık ve kendi kendini iyileştirme ve enerji geliştirme egzersizlerini evde, hatta işe giderken bile uygulamaya başladık. Teknikler kan basıncımızı kontrol etmemize yardımcı oluyor gibi görünüyordu. Dramatik bir iyileşme gösterdiğimizi söyleyemesem de (stres altındayken ya da beslenmemize dikkat etmezsek kan basıncımız tekrar yükselirdi), genel olarak düşüş yaşadık. Buna ek olarak, normal EKG'lerimin en azından kısmen bu güçlü kendi kendini iyileştirme teknikleriyle ilgili günlük uygulamalarımın kaynaklandığına inanıyorum.

“Ancak o yılın ilerleyen dönemlerinde yeni ve farklı bir sağlık sorunuyla karşı karşıya kaldım. Sık idrara çıkmaya başlamıştım ve bir şeylerin ters gittiğinden şüpheleniyordum. İçinde kan keşfettiğimde

Hepsini bir araya koy

Bir gün idrarımda bir şeylerin ters gittiğini anladım. Doktoruma gittim, o da bana çeşitli testler yaptırdı. PSA kan testim 238 seviyesini gösterdi, bu çok yüksek bir seviye. Beni hemen bir kanser uzmanına yönlendirdi ve o da beni biyopsi için hastaneye yatırdı. Ameliyattan sonra bilincim yerine geldiğinde uzman bana 'Kanserin var' dedi.5

“Teşhis konulduktan kısa bir süre sonra Dr. Sha'nın bölgeye geri döneceğini öğrendim, bu yüzden tedavi için iki haftalık bir süre içinde onu beş kez görmeye gittim. İlk üç ziyaretten sonra Dr. Sha bana kanser hücrelerinin aşırı enerji birikiminden kaynaklandığını ve bu fazla enerji dağıtılırsa kanser hücrelerinin normal hücrelere dönebileceğini açıkladığında, tedavisinden gerçekten hiçbir şey hissetmedim. . Ancak dördüncü ziyaretim sırasında enerjinin bedenimde dolaştığını gerçekten hissettim. Enerji hareket ettikçe bedenim kendi kendine sallanmaya ve sallanmaya başladı. Bu tamamen hazırlıksız olduğum bir şeydi ve benim için neredeyse inanılmazdı. Ama bu bana Dr. Sha'nın teorilerine ve şifa yöntemlerine daha fazla inanç ve güven verdi.

“Giderek daha fazla pratik yapmaya başladım ve bedenimdeki enerji fiziksel olarak bedenimi hareket ettirmeye devam etti. Bu beklediğim ve sabırsızlıkla beklediğim normal bir olay haline gelmişti. Bitki almak ve prostatım için radyasyon tedavisi almak da dahil olmak üzere başka şeyler de yapıyordum. Bazen biraz depresyonda olsam da, eşimle günlük yürüyüşlere çıkarak sağlıklı bir yaşam tarzı ve bakış açısı sürdürmeye çalıştım. İyileşmek için elimden gelen her şeyi yaptığımı dair inancım ve huzurum vardı. Radyasyon aldığım süre boyunca hiç hastalanmadım ya da yorulmadım, hastaneye gitmek için daima arabamı kendim sürüyordum ve dik yokuşları tırmanıyordum. Her zaman çok fazla enerjim vardı.

“Yedi ay sonra işime tamamen dönebildim. İşe döndükten sonra PSA testim 1'i gösterdi. Yakın zamanda yaptırdığım bir sonraki testim yine 1'i gösterdi. Eşime söylediğimde

Doktorum emekli olur olmaz gezmek istedim, 'Git' dedi. Sağlığınız engel değil.'

"Prostat kanserinden iyileşmedeki başarıyı yaptığım her şeye bağlıyorum. Eğer iyileşmemin herhangi bir yönünü dışarıda bıraksaydım ben de iyileşir miydim bilmiyorum. Dr. Sha'nın şifası ve ondan öğrendiğim kendi kendini iyileştirme uygulamaları olmasaydı iyileşmemin gerçekleşmeyeceğine kesinlikle inanıyorum.

"Dr. Sha bana, kanser hücrelerimin normal hücrelere dönmelerine yardımcı olmak için etrafındaki fazla enerjiyi vermem gerektiğini öğretti. Ayrıca bu enerjinin başkaları için de harika bir besin olabileceğini söylüyor. Artık çok utangaç bir insanım. Asla bir dinleyici kitlesi önünde konuşamam veya Dr. Sha'nın yöntemlerini, bu yöntemleri bilmeyen ve kabul etmeyen hiç kimseyle doğrudan kullanmaya çalışamam. Ama Dr. Sha'nın yöntemlerini ailemin birkaç üyesi üzerinde 'uzak mesafe' yoluyla, bunu yaptığımı onlara haber bile vermeden kullanmaya başladım.

"Kullandığım Tek Elle Şifa Yöntemi. Kendimi sakinleştiriyorum ve o kişiyle yüzleşiyorum, ister Arkansas'ta, ister Illinois'de, ister başka bir yerde olsun. Daha sonra sağ elimin parmaklarını kişiye doğrultuyorum ve kişinin yardıma ihtiyacı olan bölgede altın bir şifa topu veya parlak beyaz bir ışık hayal ediyorum.

"Bunu ilk kez, gözlerinde katarakt bulunan ve görme yetisini kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya olan 87 yaşındaki annemle yaptım. Doktoru ona tek çözümün göz ameliyatı olduğunu ancak bu ameliyatı olamayacak kadar yaşlı ve zayıf olduğunu söylemişti. Fazla enerjimi ve ışığımı yaklaşık yedi veya sekiz hafta boyunca haftada üç veya dört kez ona gönderdim. Doktora döndüğünde doktor ona şöyle dedi: 'Nasıl olduğunu bilmiyorum ama kataraktın düzeldi. Bu sorun için artık beni görmenize gerek yok çünkü bu artık sorun değil!'

"Sonrasında ölümcül bağırsak kanseri teşhisi konan kayınbiraderime uzaktan şifa verdim ve kendisine sadece üç hafta ila bir ay arası ömrünün kaldığı söylendi. deniyorum

Hepsini bir araya koy

Aynı Tek Elle Şifa Yöntemini kullanarak, ışıgın vücudunu beslediğini görselleştirerek, aynı zamanda bağırsaklarından benim vücudumu beslemek için ışık aldığını hayal ederek ona her gün yardım etmek. Teşhis konulduğundan bu yana dört hafta geçti ve kayınbiraderim hâlâ dinç. Sesi güçlü ve nettir ve zorluk çekmeden yürüyebilmektedir. Yaşam kalitesi ve görünüşe göre ömrünün uzunluğu kesinlikle doktorlarının beklentilerini aşıyor. Eğer yaptığım şey yardımcı olmaks, Dr. Sha'dan öğrendiğim bu harika nimet için çok minnettarım.

"Ayrıca rektum kanseri, hepatit C, yüksek tansiyon, böbrek nakli ve depresyon hastası olan diğer aile üyelerine de yardım etmeye yeni başladım. Herhangi bir sonuç bildirmek için henüz çok erken ama onlar için iyi şeylerin olacağı konusunda çok umutluyum.

"Her zaman Tanrı'dan başkalarına yardım etmem için bana enerji vermesini diliyorum. Sonuçta hayat da bundan ibaret değil mi?"

ZENGİNLİĞİ PAYLAŞMAK

İyileştirme gücüne sahip olanlar ya da başkalarına yardım etmenin muazzam faydalarından yararlanabilenler yalnızca kanser arkadaşları değildir.

Girişimci ve araba tutkunu Gary, "Başkalarını ve bu süreçte kendimi iyileştirmeyi öğrendiğimde, hayatımda yeni bir rolün ortaya çıktığını gördüm; bu, güven duygumu ve başkalarıyla bağlantı kurma yeteneğimi geliştirdi" diyor. Nasıl iyileşeceğimi öğrenmek ve insanların iyi olduklarını görmelerine yardımcı olmak bana yepyeni bir güç ve neşe duygusu verdi.

■

"Gerçek sınavım, oğlum Kevin'in kız arkadaşının korkunç bir otomobil kazası geçirmesiyle gerçekleşti. Ambulansla travma ünitesine, ardından da haftalarca yoğun bakıma kaldırıldı. Şiddetli

onu ömür boyu felçli bırak. Oğlum beni hemen hastaneye çağırdı, orada ruh gücü tekniğini uyguladım ve ruh dünyasına, organlarının ve bedeninin ruhunun iyileşmesine seslendim. Sonra zihin gücü tekniğini uyguladım, vücudundaki ışığı görselleştirdim ve onu iyileşmiş, mükemmel ve tamamlanmış olarak gördüm. Ses gücü tekniğini kullanarak beyniyle ve vücudundaki hücrelerle konuştum. Beyninin iyileşmesini, omuriliğinin iyileşmesini söyledim.

“Şimdi bunun onun iyileşmesinde büyük bir fark yarattığını söyleyemem. Harika bir tıbbi bakımı vardı. Ama hastanedeki başucuna yaptığım ziyaretleri canlı ve derin bir şekilde hatırladığını söyleyebilirim. Doktorlar onu çok çabuk taburcu etti ve rehabilitasyonu da çok hızlı ilerledi. Aile onun sakat kalmasından korkuyordu ama kısa süre sonra tekrar yürümeye ve koşmaya başladı.”

Tekrar tekrar gördüğümüz gibi etrafınızdakileri iyileştirmek, kendinizi iyileştirmenin en iyi yollarından biridir. Arkadaşım ve meslektaşım John Gray, "Kırk yaşın üzerindeki insanların kendilerine verebilecekleri en büyük hediyenin, kendi hastalıklarına odaklanmak yerine başkalarını iyileştirmeye zaman ayırmak olduğunu her zaman anlamalarını sağlamaya çalışıyorum" diyor. “Genç, canlı ve sağlıklı kalmanın en iyi yolu bu; çünkü enerji sizden birlikte çalıştığınız kişiye aktığında siz de bundan faydalanırsınız.”

Evrende önemli bir manevi kanun ve prensip vardır: Yeni ilim ve hikmetleri kazanmanın tek yolu, eski ilim ve hikmetleri paylaşmaktır. Malları bir depoda depolamak gibidir. Depo doluysa içine daha fazla bir şey koyamazsınız. Bu nedenle kendi kendini iyileştirme yeteneklerinizi geliştirmeye devam etmek için onları başka biriyle paylaşmalısınız.

İnan bana, güç sende.

Göğsündeki kasları kendi kendine iyileştiren hemşire Marie, "Kulak ameliyatına ihtiyacı olan bir arkadaşım vardı" diye anımsıyor. "Kulak kanalında çok fazla sıvı vardı. Bu yüzden onun için bir şifa yaptım. Yirmi dakika boyunca 'Tanrı'nın ışığı' diye mırıldandım ve bu

Hepsini bir araya koy

arkadaşımın kulağı. Ayrıca Tanrı'nın ışığının titrediğini ve kulağında yayıldığını hayal ettim.

"Ertesi sabah ameliyat için doktoruna gitti. Ona baktı ve bağırdı: 'Ameliyata ihtiyacın yok! Ne yaptın?'

"Marie beni iyileştirdi" diye yanıt verdi.

"Marie kimdir?' O sordu. 'Onunla konuşmak istiyorum. Bu mümkün değil! Su bu şekilde uzaklaşamaz!'

"Cerrahın yirmi yıllık tecrübesi vardı ve hiç böyle bir vaka görmemişti. Ama arkadaşımın ameliyat olmasına gerek yoktu, bu da onu çok mutlu etti ve heyecanlandırdı."

ÇÖZÜM

Güç Şifasının sonuna geliyoruz: Bedeninize, Zihninize ve Ruhunuza Enerji Vermenin Dört Anahtarı. Sonuç olarak ben Kendini iyileştirmek ve kendi iyiliklerinin sorumluluğunu almak isteyenlere birkaç nokta sunmak istiyorum.

Hayatımın yolculuğu beni şifa gücü için dört anahtara götürdü. Tüm çalışmalarım dört anahtarı derinlemesine anlamama yardımcı oldu. Bu tekniklerin birçoğu Çin'de binlerce yıldır gizli tutuldu. Antik çağda, enerji ve ruhsal üstatların şifa ve ruhsal yolculuklarına olan bağlılıkları yaşam boyu sürüyordu. Cennet Takımları tarafından kurtarıldıklarında bu ustalar daha fazla gizli teknik keşfetmeye devam ettiler. Ustalar sırlarını sadece birkaç müridle, bazen de sadece bir müritle paylaşırlardı. Çoğu zaman sırlar ancak usta ölürken aktarılırdı. Ustaların ölmeden önce başkalarına aktarmaması nedeniyle pek çok sır kaybolmuştur.

Bu kitapta size sunulan bilgi ve bilgeliği elde etmek için neredeyse kırk yılımı aramam, öğrenmem ve pratik yapmam gerekti. Pek çok Çin sanatında büyük ustalar ve öğretmenlerle çalışma onuruna ve ayrıcalığına sahip oldum.

en derin sırlar ve bilgelik. Bugün ben de bir usta olarak, bu güçlü kadim Çin sırlarını ve bilgeliğini Batı ve tüm dünyayla paylaşma zamanının geldiğine inanıyorum ve bunu yapmaktan onur duyuyorum. Bu teknikleri öğrendikçe, uyguladıkça, yararlandıkça ve ustalaştıkça, bunlar ve onların güçleri sizin için bir sır olmayacaktır.

Uzun zamandır sır olarak saklanan bu derin ve derin teknikleri öğrenmek, manevi dünyanın büyük bir lütfudur. Bunların kombinasyonu (dört anahtarın birlikte şifaya güç vermek için nasıl kullanılacağına dair bilgi) benim tüm dünyaya hediyemdir. Bu benim ruhsal yolculuğumun aydınlanması açısından büyük bir nimet oldu. Umarım sizin için büyük bir nimet olur.

Bu kitapta yalnızca en hayati bilgi, bilgelik ve beden, zihnin ve ruhun kendini iyileştirmesi için gerekli teknikler olduğunu düşündüğüm şeyleri tanıttım. Sizlere sunmak için yalnızca en güçlü beden, ses, zihin ve ruh gücü tekniklerini seçtim ve bunları anlatırken en basit dili kullanmaya çalıştım. Bu teknikler ve onları destekleyen kavram ve teoriler basit, pratik, güçlü ve derindir.

Yirmi birinci yüzyılda evrenin enerjisinde, ruhunda ve bilincinde büyük bir değişimin geleceğine inanıyorum. İlim ve hikmet artık sır olarak saklanamaz. Tüm dünyanın yararına olacak şekilde herkese açık olmalı ve açılmalıdır.

Güç iyileştirmenin dört anahtarının bir kısmı Çin tarihi boyunca milyonlarca insan tarafından uygulanmıştır. Onlar aracılığıyla bu insanlar “içlerindeki şifacıyı” buldular. Bedeni, zihni ve ruhu iyileştirmede etkili olduğu kanıtlanmış dört anahtarı şimdi size, ailenize ve arkadaşlarınıza sunuyorum. Al onları. Onları dene. Eğlen. Bu teknikleri ve uygulamaları günlük yaşamınızda uygulayarak kendi refahınızın sorumluluğunu alın. Sağlığınız için faydalar ve yaşamınız için bir bereket alın.

Güçle iyileştirme teknikleri doktorlara yardım olarak sunuluyor

ve şifacılar. Bu kendi kendini iyileştirme yöntemleri, doktorların, şifacıların, psikologların ve diğer tüm sağlık hizmeti sağlayıcılarının müşterilerinin kendi sağlıklarına daha hızlı kavuşmalarına yardımcı olacaktır. İyileşmeyi güçlendirmenin dört anahtarı, diğer tüm şifa hizmetlerini destekler. Bu kendi kendini iyileştirme araçları, herkesin sağlıklı koşulları fiziksel, duygusal ve ruhsal düzeyde tedavi etmesine yardımcı olacaktır.

Sağlığınız nispeten iyiye, bu kitaptaki teknikler bağışıklık sisteminizi güçlendirmenize, sağlıklı koşulları önlemenize, enerjinizi artırmanıza, yaşam kalitenizi artırmanıza ve ömrünüzü uzatmanıza yardımcı olacaktır. Sağlıksız durumunuz erken bir aşamadaysa, güçlü şifa nispeten hızlı bir şekilde iyileşmenize yardımcı olacaktır. Kronik veya yaşamı tehdit eden rahatsızlıklardan muzdaripseniz, güçlü iyileştirme tekniklerini kullanmak, sağlığınızı tek başına diğer şifa yöntemlerini kullanmaktan çok daha hızlı bir şekilde iyileştirmenize yardımcı olacaktır.

Evrendeki önemli bir manevi kanun şöyle der: Yeni sırlara ve hikmetlere ulaşmanın tek yolu, eski sırları ve hikmetleri paylaşmaktır. Bu, malları bir depoda depolamak gibidir. Depo doluysa içine daha fazla bir şey koyamazsınız. Sırları kilitli tutarsanız ve paylaşmazsanız içeri yeni sırlar, yeni bilgiler giremez. Öğrendiğiniz sırları dünyayla paylaşırsanız o zaman yeniden yeni sırlar, yeni bilgiler kafanıza akacaktır. Bu önemli manevi yasayı takip etmek, bilgi ve bilgeliği arttırmanın sırrıdır.

Eğer eski yöntemleri takip edip bilgiyi gizli tutmaya çalışırsanız öğretmen olarak geride kalırsınız. Eğer bir öğretmen olarak sırları saklarsanız, öğrencileriniz tatmin olmayacak ve siz de yeni sırlar ya da yeni bilgiler alamayacaksınız. Bu kitaptan öğreneceğiniz sırlar ne olursa olsun cömert olun ve paylaşın. O zaman yeni bilgiler ve yeni sırlar karşınıza çıkacak. Size daha fazla nimet gelecektir. Evrende sayısız sır vardır. Yenilerini elde etmek için eski sırları paylaşmak, daha fazla bilgelik, bereket ve aydınlanma elde etmenin mükemmel

Hepsini bir araya koy

Kendi ruhunuzdan bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmesini istemek hayati bir sırdır. Kullan onu. Bunu içtenlikle ve saygıyla uygulayın. Unutmayın, bu kitaptan ne kadar öğrenirseniz öğrenin, yeni bilgiler edinmeye devam etmek istiyorsanız bu teknikleri ailenizle, arkadaşlarınızla ve meslektaşlarınızla paylaşın. Onlara, kendilerini iyileştirmek ve hayatlarını kutsamak için güç iyileştirmenin dört anahtarını birlikte nasıl uygulayacaklarını öğretin. Birbirinizi iyileştirmek ve fayda sağlamak için bilgi ve teknikleri kullanın.

Bilgiyi ve bilgeliği paylaşmak büyük bir erdemdir. Fazilet, hizmet sicilidir. Taocu uygulamada erdeme te ("ha" olarak telaffuz edilir) denir ve Budist uygulamada karma denir. Erdem, te veya karma biriktirmek bir kişinin hayatının en önemli amaçlarından biridir; aslında bir numaralı konudur. Öldükten sonra ruhunuz manevi dünyaya gider. Ruhunuz para ya da mülk gibi herhangi bir maddi şey taşımaz; yalnızca erdem, te ya da karma taşır. Benim gibi reenkarnasyona inanıyorsanız, o zaman iyi erdem, te veya karma, bir sonraki yaşamınızda iyi şans, sağlık, mutluluk, neşe, tatmin ve başarı getirecektir. Reenkarnasyona inanmasanız bile, iyi erdem, te veya karma, ruhunuzu cennetin daha yüksek bir seviyesine götürecektir.

Hristiyanlar evrendeki her şeyi Tanrı'nın yarattığına inanırlar. Budistler bunun "boşluk" olduğuna inanıyor ve Taocular bunun "hiçlik" anlamına gelen Xu Wu olduğuna inanıyor. Konfüçyüsçüler bunun cennet olduğunu söylüyor ve Çin'deki sıradan insanların çoğunluğu bunun Lao Tian Ye veya "Eski Cennet Büyükbabası" olduğuna inanıyor. Müslümanlar Allah'a inanır ve Hindular evrendeki her şeyi yaratanın Şiva olduğunu düşünür.

Her inanç sisteminin Tanrı için kendi adı olsa da ben şahsen tek bir Tanrı'nın olduğuna inanıyorum. Burada açıkça konuşuyorum ve sadece kişisel bir inancımı paylaşıyorum. Eğer benimle aynı fikirdeysen sorun değil. Eğer benimle aynı fikirde değilseniz, lütfen beni affedin ve kendi inanç sisteminizi koruyun. Birbirimizle

senin için çalış. Birbirimize saygı duyalım. Birbirimizi sevelim. Yeni bir dünya yaratmak için el ele verelim.

Çin'in enerji, ruhsal ve dövüş sanatları araştırmalarında çok güçlü bir ifade vardır: Shi fu ling jin men; xiu xing zai ge ren. Tercüme: “Usta seni kapıya getiriyor. Yaşamınızda ve ruhsal yolculuğunuzda ne kadar derine inceğiniz, ne kadar başarılı olduğunuz, ne kadar güçlü olduğunuz size bağlı.” Bu kitap sizi ve daha birçok kişiyi kendi kendini iyileştirme kapısına getirecek. İçeri girdikten sonra ne kadar başarılı olacağınız size bağlıdır.

Manevi dünya sınırsız bilgi ve bilgeliği içerir. Ona erişmenin en iyi yollarından biri, Cennet Ekibinizle sohbet etmek için Mesaj Merkezi gibi ruhsal iletişim kanallarınızı açmaktır. Başka bir yol da Göksel Gözünüzü açarak Cennet Takımınızı görmek ve onların size iletebilecekleri bilgiyi almaktır.

Öğretmenlerinizden Mesaj Merkezinizi ve Göksel Gözünüzü nasıl açacağınızı öğrenin; öğretmenlerinin seni kapıya getirmesine izin ver. Cennet Ekibiniz ve Tanrı ile doğrudan iletişim kurma yeteneğini kazandıktan sonra, bilgiyi doğrudan onlardan alabilirsiniz. Doğrudan Cennet Ekibinizden ve Tanrı'dan öğrenmek, ruhsal yolculuğunuzda ilerleme kaydetmek için hayati öneme sahiptir.

Bu kitapta sunulan kavramları incelediyseniz ve teknikleri uyguladıysanız, temel enerji merkezlerinizi oluşturmak, enerji akışınızı teşvik etmek ve dengelemek ve vücudunuzu, zihninizi ve ruh halinizi iyileştirmek için şifaya güç vermenin dört anahtarını birlikte nasıl kullanacağınızı biliyorsunuz. ruh. Bu kitap sizi şifa ve ruhsal yolculuğunuzun kapısına getirebilir. Manevi iletişim kanallarınızı açın ve evrendeki sayısız manevi öğretmenden doğrudan öğrenin. Bunu yaparsanız yolculuğunuz bereketli ve aydınlanmış olacak, manevi ilkelere ve yasalara ilişkin anlayışınız gelişmeye devam edecek ve yaşamınızın her anı huzur, neşe ve tatminle dolu olacaktır.

Kendi kendini iyileştirme yirmi birinci yüzyılın en önemli sağlık sorunlarından biri olacak. Bu yeni yüzyılın başında bu kitap size, kendinizi iyileştirmeniz için pratik araçlar sunuyor. Öğrendiğiniz teknikler tarih boyunca Çin'de milyonlarca insana hizmet etti. Önümüzdeki yıllarda Batı'da ve dünyada milyonlarca insana hizmet vereceklerine inanıyorum. İyileşmeyi güçlendirmenin dört anahtarı sağlığını beslemenin yoludur. Evren, bu araçları, bu besini, dünyadaki tüm insanların yararına olacak şekilde kutsuyor. Size gösterdiğim gibi beden gücü, ses gücü, zihin gücü ve ruh gücü tekniklerini bir arada uygulayarak en büyük faydaları deneyimlemeye başlayacaksınız. Bazılarınız hemen bedende, zihinde ve ruhta önemli değişiklikler göreceksiniz. Kronik hastalıklardan, kronik ağrılardan ve yaşamı tehdit eden hastalıklardan kurtulmak daha fazla zaman alır. İyileştirme faaliyetlerinize sağlık profesyonellerinizle devam edin, ancak kendi kendini iyileştirme tekniklerini de uyguladığınızdan emin olun.

Güç iyileştirmenin dört anahtarı artık sizin elinizde. Onları inceleyin. Onları sindirin. Sağlığınıza fayda sağlamak için bunları uygulayın; bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu iyileştirmek için; ilişkilerinizi ve başarınızı kutsamak için; ve ruhsal yolculuğunuzu aydınlatmak için. Hayatınızda sağlık, mutluluk, keyif ve başarılar diliyorum.

Sağlıklı, mutlu, huzurlu, memnun, aydınlanmış bir yirmi birinci yüzyıl yaratmak için tüm dünyadaki herkesin el ele vermesine izin verin. Sağlığınız ve yolculuğunuz bereketli olsun.

Teşekkür ederim. Teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Tanrıların lütfu.

Cennet Takımının kutsaması.

Canınız hareketlensin

T E Ş E K K Ü R L E R

Nisan 2000'de San Francisco'daki Whole Life Expo'ya konuşma yapmak üzere davet edildim. Sergime bir adam geldi ve sordu: "Bu mu?

Dr. Sha'nın kabinine mi?" Kim olduğu hakkında hiçbir fikrim olmasa da asistanlarım onu tanıdı ve bana onun çok tanınmış ve çok saygı duyulan bir yazar olduğunu söylediler. "Yarın sunumunuza katılmak isterim" diye devam etti.

BEN

"Bize katılabilirsin" diye cevap verdim.

Kısa bir süre sonra asistanlarımdan öğreneceğim gibi, ilişki uzmanı ve Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten ve diğer birçok çok satan kitabın yazarı John Gray ile bu şekilde tanıştım.

Ertesi gün bu kitaptaki güçle iyileştirme tekniklerini gösterdiğim sunumumu yaptım. Teknikler, omuz ağrısı ve sırt ağrısı çeken katılımcılara anında rahatlama sağladı. Daha sonra John Gray, kronik ayak ağrısı için güç şifası almaya gönüllü oldu. Sonuçlara hayran kaldı.

O günün ilerleyen saatlerinde ben de John'un Expo'daki sunumuna

Hepsini bir araya koy

Ben de şöyle yanıtladım: "Evet, kendi yayımladığım birkaç kitap yazdım."

John ayrıca beni teşvik etti: "Dr. Sha, harika şifa yeteneklerin ve harika şifa bilgeliğin var. Neden şifa hakkında yeni bir kitap yazmıyorsunuz?"

Ertesi ay öğretmenlik yapmak için San Francisco'ya döndüm. John atölyelerime katıldı ve birbirimizi daha iyi tanıdık. Bana, "Yeni kitabınız konusunda size herhangi bir şekilde yardımcı olabilirsem, yaparım" dedi. Başından beri John bana büyük cesaret ve destek verdi. Artık ona iyi bir arkadaş demekten onur duyuyorum. Bu kitaba Önsöz olarak yaptığı katkıdan dolayı kendisine derinden minnettarım. Benim adıma gösterdiği büyük çaba ve destek için kendisine tüm kalbimle teşekkür ediyor ve teşekkür ediyorum. John'un çabaları olmasaydı HarperCollins bu kitabı yayınlamazdı.

HarperSanFrancisco'da mükemmel ve destekleyici bir editör olan Gideon Weil'e sahip olduğum için çok mutluyum ve onur duyuyorum. Bu kitabın yaratım süreci boyunca benim için çok şey yaptı. Çok verimli toplantılar ve telefon görüşmeleri gerçekleştirdik. Kitabıma olan büyük ilgisini her zaman hissettim. Mükemmel editöryal yeteneklerini sürekli olarak kanıtladı. Ekibimle ve benimle her zaman açık bir şekilde iletişim kurdu ve önerilerimizi açık ve anlayışlı bir zihinle dinledi. Yüreğinden geldiğini bildiğim tüm desteği için kendisine yürekten teşekkür ediyorum. Tanrı'nın bana böyle mükemmel bir editör gönderdiği için minnettarım.

Gideon beni, yakın zamanda en çok satan kitapların ve diğer önemli kitapların hayalet yazarlığını yapan editör, yazar ve gazeteci Linden Gross'la tanıştırdı. Kendisi de başarılı bir yazar olan Linden, insanların güç şifasından nasıl faydalandığına dair daha birçok kişisel hikaye eklememi önererek büyük bir katkıda bulundu. Kitabımın genel yapısı ve organizasyonunun yanı sıra kişisel hikayeler ve tamamlayıcı ve alternatif tıp araştırmalarıyla da mükemmel bir iş çıkardı. Onun katkılarına çok değer veriyorum.

Yayıncı Stephen Hanselman'a, pazarlama direktörü Margery Buchanan'a, kıdemli pazarlama ve tanıtım müdürü Kathi Goldmark'a, pazarlama ve tanıtım direktör yardımcısı Eric Brandt'a ve HarperSanFrancisco'nun yapım editörü Chris Hafner'a ve kıdemli başkan yardımcısı Diane Reverand'a derinden teşekkür ederim. HarperCollins'in başkanıydı, hepsi de çok destekleyici ve yardımseverdi.

Jacqueline Miller, arka plan araştırmasının çoğundan sorumluydu ve aynı zamanda birçok kişisel öyküyü toplama, düzenleme ve Linden ile yakın çalışma konusunda mükemmel bir iş çıkardı. Jackie, kocası Andrew Michael ile birlikte Amerika Birleşik Devletleri'ne başlangıç yolculuğumun diğer birçok alanında beni birkaç ay boyunca yakından destekledi ve bazı kritik alanlarda yardım etmeye devam ediyor. Benim adıma gösterdiği çabayı tüm kalbimle takdir ediyorum.

Huzurlu, keyifli ve özel bir ortamda kitap üzerinde çalışabilmem için iki özel kişi beni evlerine misafir olarak davet etti. Mari Bittick yaklaşık iki ay evinde kalmama izin verdi. Bana sadece kalmam ve çalışmam için bir oda vermekle kalmadı, aynı zamanda benimle çok cömertçe ilgilendi. Kendisine koşulsuz desteğinden dolayı çok teşekkür ediyorum.

Ayrıca on ay boyunca evlerinden birinin kullanım hakkını bana veren Anita Meier'e de özellikle takdir ve şükranlarımı sunmak isterim. Büyük sağlık sorunlarına rağmen bu kadar büyük destek ve cömertlik için ona ne kadar teşekkür etsem azdır.

Ayrıca bu kitapta bana yardımcı olan bazı kendini adanmış öğrencilerim olduğu için çok şanslıyım ve onur duyuyorum. Onlar olmasaydı bu kitap sizin elinizde olmazdı.

Bu öğrencilerden ikisi, Ida Berk ve Peggy Werner birkaç yıldır benimle çalışıyor. Bu kitabı yazmaya başladığımda Ida yardıma ihtiyacım olduğunu hemen anladı. İngilizce'de rahatça konuşabilmeme rağmen yazılarımda dil bilgisi, imla ve kelime dağarcığı konularında yardıma ihtiyacım var. Ida işinden ayrıldı ve

Hepsini bir araya koy

aylardır gece. Büyük özverisi için ona ne kadar teşekkür etsem azdır.

Peggy ayrıca aylarca gece gündüz bana yardım etti. Birkaç yıl boyunca kitabın editörlüğünü yapmanın yanı sıra başka birçok konuda bana yardımcı oldu. Ders vermem için evini paylaştı, müşterilerim ve öğrencilerimle iletişimi yönetti ve benim için etkinlikler düzenledi. Tüm çabaları için ona yeterince teşekkür edemem.

Allan Chuck'a çok özel bir teşekkür ve teşekkür etmek istiyorum. 2000 yılının Nisan ayında eşi Mimi ile birlikte bana geldi. Birlikte birkaç atölyeme katıldılar, ardından Ida, Peggy ve bana kitabım konusunda yardım etmeye başladılar. Allan'ın harika düzenleme yeteneklerine sahip olduğunu hemen gördüm. Ayrıca Mimi'nin de her zaman katkıda bulunacak harika fikirleri olduğunu gördüm. Ida, Peggy ve Allan olmasaydı bu kitap size hizmet edemezdi. En derin takdirim onlarıdır.

Allan kendini kitabıma ve diğer şeylere yardım etmeye adadı ve her gün saatlerini ayırdı. Kısa bir süre sonra ve yakın zamana kadar organizasyonum önemli ölçüde büyüdükçe Allan neredeyse tüm faaliyetlerimi yürüten ana kişi haline geldi. Neredeyse iki yıldır benden hiçbir şey istemeden veya beklemeden hayatımın her yönünü desteklemeye kendini adanmıştır. Kendisi sahip olduğum en özverili asistanım ve sadık öğrencimdir ve gerçek bir dosttur. Ayrıca Mimi'ye olan derin minnettarlığımı da ifade etmek isterim. Beni destekleme konusundaki dürüstlüğü ve bağlılığı derinden duygulandırıyor. Onun özverili desteği olmasaydı Allan hayatıma bu kadar büyük bir katkıda bulunamazdı. Tam bağlılıkları ve destekleri için Mimi ve Allan'ı bir ömür boyu takdir edeceğim.

Ayrıca diğer birçok harika insana da tüm kalbimle teşekkür etmek istiyorum.

Anita Meier ayrıca beni hem harika yazarlar hem de öğretmenler olan yakın arkadaşları Harry Youtt ve Judith Prager ile tanıştırdı. Los Angeles'tan San Francisco'ya özellikle gönüllü olmak için geldiler

desteklerini esirgemediler ve Ida'ya, Peggy'ye, Allan'a ve bana pek çok yapıcı editoryal öneride bulundular. Saatlerce verdikleri büyük destek için onlara özel teşekkür ve derin teşekkürlerimi sunuyorum. Onlara yeterince teşekkür edemem.

Düzenlemenin son aşamalarında sevgili dostum Dr. Po Chi Wu bana birçok kritik ve değerli öneride bulundu. Kendisini ve katkılarını çok takdir ediyorum. Ayrıca güzel eşi Mary The'ye, güzel ofisinde bana bir yıldan fazla bir süre boyunca özel danışmanlık yapmam için bir yer verdiği için teşekkür etmek isterim. Mary aynı zamanda beni birçok müşteriyle tanıştırdı ve bunlardan birçoğu artık bana büyük destek veriyor. Herhangi bir konuda Po Chi ve Mary'nin yardımına ihtiyaç duyduğumda hemen yanımdalar. Beni gönüllerinden koşulsuz destekliyorlar. Onların sevgili erkek ve kız kardeşim olduklarını kalbimde hissediyorum. Po Chi ve Mary'ye yeterince teşekkür edemem.

Marie Lehrer geçen bir buçuk yılda pek çok şeye yardımcı oldu. Onun insanlara hizmet etmeye olan koşulsuz bağlılığı ve işime olan enerjik desteği beni gerçekten etkiliyor. Hastanelerde, üniversitelerde ve kitapçılarda ders vermem için bana birçok fırsat sağladı. Her zaman samimi öneriler ve iyi fikirler sunar. Ona yeterince teşekkür edemem.

Sabita Suedat ve Robert Lewis, bazı öğretilerimin dikte edilmesi, daktilo edilmesi ve düzenlenmesi konusunda Toronto'da bana büyük destek verdiler. Kendini adanmış öğrenciler olarak onlar da beni birçok başka şekilde desteklediler. Her ikisini de derinden takdir ediyorum.

Kanada'daki diğer çok önemli destekçiler arasında May Guey Chew, Diana Holland, Steven James Wong, Sharon Soubolsky, Brigida Milne ve Raymond Jeffery yer alıyor. Kendi kendime basılan ilk dört İngilizce kitabımın düzenlenmesinde ve üretilmesinde onlar etkili oldu.

May bu dört kitabın baş editörü ve yazarıydı (Zhi Neng Medicine: Revolutionary Self-Healing Methods from China,

Hepsini bir araya koy

birçok yönden Ruh Çalışması: En Yüksek Güçlerinize Erişim Rehberi, Shas Altın Şifa Topu: Mükemmel Hediye ve 0'dan 108'e Kadar Sayılar: Hayatınızı İyileştirecek Mesajlar adlı kitabın öncülüdür. Hayatının birkaç yılını koşulsuz olarak beni desteklemeye adadı. Ayrıca bu kitap için birçok Kanadalı öğrencimden kişisel hikayeler topladı. Kitaplarıma ve çalışmalarına gösterdiği özveri ve çok değerli katkılarından dolayı kendisine bir ömür boyu teşekkür ediyorum.

Diana Holland mükemmel bir editör. Daha önceki kitaplarım için inanılmaz editoryal girdiler sağladı. Benim de derinden takdir ettiğim Diana, May ve Steven son düzenlemede işbirliği yaptılar. Sharon ve Brigida, 0'dan 108'e kadar olan sayıları yazmamda bana büyük yardım sağlamak için manevi dünyayla olan iletişim kanallarını kullandılar. Raymond, Shals Altın Şifa Topu'nun son düzenlemesine katkıda bulundu. Hepsine en kalbi duygularımla teşekkür ediyorum.

Çalışmalarıma verdikleri büyük destekten dolayı birkaç Kanadalı öğrenciye daha teşekkür etmek istiyorum: Dr. Yuan Yuan, Cicily Fowlie, Giok Khoen Khoe, Thai-Siew Liang, Tammy Tran ve Fu Wei. Burada listelenmeyen başka birçok kişi daha var ve onlara da derinden minnettarım.

San Francisco'da geçirdiğim kısa süre içinde, John Gray ve benim kurduğumuz ve yönettiğimiz kanser araştırma grubuna büyük destek veren, kendini adanmış bir grup tıp doktoru ve öğrencim oldu.

Araştırmamızın tıbbi direktörü olan Dr. Than Aw, Ida Berk'in desteğiyle Kanser İyileştirme Pilot Çalışmasının tasarlanmasına yardımcı oldu. Araştırma ekibimizde ayrıca Dr. Blesilda Liganor, Dr. Elizabeth Targ ve Dr. Peter Hudoba da vardı. Dr. Hudoba, geçen yıl Birinci Dünya Kendini İyileştirme Sempozyumu'ndaki çalışma sonuçlarını Ida ile birlikte analiz etmek, belgelemek ve sunmak için büyük çaba harcadı. Ekibin tamamı çalışmanın her aşamasına büyük katkı sağladı. Gary Elliott ve Rebecca Dugan her hafta kendilerini tamamen araştırma oturumlarımıza adadılar, hatta şahsen orada bulunamadığım uzun süreler boyunca güç iyileştirmesine liderlik

Jackie Miller'ın Presidio Alliance Topluluk Merkezi'nde yer edinmeme yardımcı olma çabalarını çok takdir ediyorum ve Presidio Alliance İcra Direktörü Leanne Hoadley'e ve Presidio Alliance Etkinlik Koordinatörü Jessy Buttrick'e tesislerini araştırmamıza büyük bir nezaketle bağışladıkları için büyük teşekkürlerimi sunuyorum. birkaç ay boyunca hiçbir ücret alınmaz.

Yakın zamanda Dr. Wyndolyn Barnes kanser araştırma ekibimize katıldı ve birçok sorumluluk üstlendi. Araştırma çalışmalarına kendini adayan diğer kişiler arasında Dr. Aubrey Degnan, Shu Chin Hsu, Marie Lehrer, Rita Chang, Tom ve Donna Vickers, Dr. Janedare Winston, Jennifer Tayloe, Addy Murphy, Dr. Theresa Steinberg ve Anita Eubank yer alıyor. Hepsine büyük desteklerinden dolayı teşekkür ediyorum.

Araştırma çalışmalarına katılan tüm katılımcılara, sağlık sorunlarınız için en içten şefkatimi sunuyorum ve Zhi Neng tıbbına ve şifa gücüne olan inancınız ve desteğiniz için derin takdirlerimi sunuyorum.

Elisa Celli çalışmamı desteklemeye canını koydu. Bu kitabın etkili tanıtım ve pazarlama planlarını geliştirmek ve uygulamak için HarperCollins ile yakın işbirliği içinde çalıştı. Yolculuğumda beni pek çok değerli insanla tanıştırdı. Onun çabalarını derinden takdir ediyorum.

Elisa'nın beni tanıştırdığı özel insanlardan biri de George Mateljan'dır ve kendisine en derin minnettarlığımı ifade etmek isterim. George, Elisa ve beni Hawaii'deki evinde kalmaya davet etti ve bana oğlu gibi davrandı. Onun güç iyileştirme yolculuğuma olan koşulsuz sevgisi ve desteği beni derinden etkiliyor. Sevgisine ve ilgisine sonsuza kadar minnettar kalacağım.

George da beni Maui'de benim için çok başarılı şifa ve öğretim etkinlikleri düzenleyen Christina Fisher ve Jerome Kellner ile tanıştırdı. Harika bir iş çıkardılar, kendilerine çok teşekkür ediyorum.

Hepsini bir araya koy

Ayrıca ben Maui'deyken derin manevi armağanlarını benimle paylaşan Francisco Gomes'e de çok teşekkür ederim. Onun paylaşımına büyük saygı duyuyorum. Ona yeterince teşekkür edemem.

Şu anki güçle şifa çalışmamda, Sam Chang, Evi Kahle, Tom McConnell, Mark “Doc” Lane ve Sarah Alexander dahil olmak üzere diğer birçok kendini adanmış destekçiye özel takdirimi iletmek istiyorum.

Elizabeth Enright'a en derin takdirlerimi ifade etmek isterim. Son birkaç yıldır bu kitap ve O'dan 108'e kadar olan sayılar için editoryal destek konusunda bana çok yardımcı oldu. Kendisi mükemmel bir editör. Onun büyük katkısını derinden takdir ediyorum ve değer veriyorum.

Örgütümün avukatı olarak Jack Russo desteği konusunda çok cömert davrandı. Onun hukuki ve ticari içgörülerini her zaman etkileyici ve çok değerlidir. Sevgili eşi Carol da bizi canı gönülden destekliyor. İkisine de çok değer veriyorum.

Dr. Faudry Pierre-Louis, Zhi Neng Medicine'ın önsözünü yazdı. O ve eşi Carmen, Kanada'daki güç iyileştirme çalışmam için bana çok değerli destek verdiler. Her ikisine de derinden minnettarım.

Özellikle Dr. Donald W. Stewart ve merhum eşi Marnie'yi onurlandırmak isterim. Kanada'da alternatif tıp ve koruyucu hekimliğin öncüsüdür. Çalışmalarımı birçok yönden koşulsuz destekledi ve kronik ağrıyla ilgili bilimsel araştırmalarda bana yardımcı oldu. Ona yeterince teşekkür edemem.

PBS belgeseli Qigong—21. Yüzyıl için Antik Çin Şifası için beni ve ustam ve öğretmenim Dr. Zhi Chen Guo'yu filme alan Francesco Garripoli; beni qigong dünyasındaki birçok etkili kişi ve kuruluşla tanıştırdı. Kendisi ve eşi Daisy, son birkaç yıldır, özellikle bu kitap için yaptığı çalışmalar ve Web sitemi oluşturmam konusunda bana yürekten büyük destek verdiler. www.drsha.com. Onlar

benim için erkek kardeş gibiler. Onlara yeterince teşekkür edemem.

Çalışmamın birçok alanında bana büyük destek veren Barbara Bernie'ye derinden teşekkür ediyorum. O, en yüksek dürüstlüğe ve büyük samimiyete sahip bir insandır. Onun ve kocası Norman'ın bu kadar iyi arkadaşlara sahip olmasından onur duyuyorum.

Sylvia Chen, kocası Dr. Wen-Hsiung Chen ve sevimli çocukları Alan ve Angela, benimle tanıştıkları 1992 yılından bu yana beni desteklediler. Sylvia, Amerika Birleşik Devletleri, Tayvan, Çin, Vancouver, Zhi Neng tıbbi ve şifa gücü öğretilerimi yaymak için Montreal'e ve diğer birçok şehre gittim. Yolculuğuma en büyük katkıyı sağlayan odur. Ailesi Kanada'da olsa da kalplerinin benimle olduğunu biliyorum. Sylvia, San Francisco'da geçirdiğim kısa süre boyunca bana doğrudan destek ve rehberlik sağlamak için beni üç kez ziyaret etti. Dr. Chen, Zhi Neng Medicine'ın "Okuyucuya" bölümünü yazan bir fizik profesörüdür. Bu kitaptaki teorik kavramları incelerken büyük bilimsel bilgisini benimle paylaştı. Yolculuğuma verdikleri koşulsuz, içten destek için Sylvia ve ailesine hayatım boyunca teşekkür edeceğim.

Laurie Macabasco bu kitaptaki illüstrasyonlarda sanatsal yeteneklerini cömertçe paylaştı. Laurie'ye nazik desteği için en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu kitabın fotoğraflarını Lois Tema sağladı. Profesyonelliği ve kaliteye olan bağlılığından dolayı çok minnettarım.

Güç şifasıyla ilgili deneyimlerinin kişisel hikayelerini cömertçe paylaşan birçok kişiye derin takdirlerimi ifade ediyorum. Buna hikayeleri bu kitapta yer alan kişiler olduğu gibi hikayeleri burada yer almayanlar da dahildir. Şifa gücüne açık olduğunuz ve başarılarınızı paylaşıyor başkalarına umut aşılama isteğiniz için teşekkür ederiz.

Bu kitabın veya çalışmamın herhangi bir alanında beni destekleyen, istemeden unutmış olabileceğim diğer birçok kişiye

Hepsini bir araya koy

Bahsetmek gerekirse, sizi isminizle listelemesem de, tüm katkılarınızı derinden takdir ediyorum ve değer veriyorum.

Eğer bu kitapta işinize yarayacak bir bilgi ve hikmet varsa, kendilerinden çok şey öğrendiğim bütün büyük ustalara ve öğretmenlere teşekkür etmeliyim. Toronto'daki Çin felsefesi öğretmeni Profesör Qiu Yun Lee'ye, Tayvan'daki Budist ustam Wu Yi'ye ve Çin'deki Shandong Üniversitesi'ndeki I Ching ve feng shui ustam Profesör Da Jun Liu'ya harika eğitimleri ve rehberlikleri için teşekkür ederim. Özel takdirim ve en büyük saygım, kendisinden en çok şey öğrendiğim öğretmeni ve üvey babam Usta ve Dr. Zhi Chen Guo'ya ve eşi Jin Jie Jiang ile beş kızına aittir. Dr. Guo'nun öğretisi, bilgisi ve bilgeliği bu kitabın temelini oluşturur.

Sonunda sevgi dolu ailemi kabul ediyorum. Eşim Dr. Qion Xi Luo'ya, tatlı ve sevimli çocuklarımız Sherina, Stephanie ve Anthony'ye, babam Bai Lu Sha'ya, annem, Yi Chuan Zhang'a, kayınpederim Jing Ting Luo'ya ve anneme. Kayınvalidem, Zhi He Cao, erkek ve kız kardeşlerim ve onların aileleri, karımın erkek ve kız kardeşleri ve onların aileleri, onlar olmadan hayatımın misyonunu yerine getiremeyeceğim koşulsuz sevginiz ve desteğiniz için çok teşekkür ederim.

N O T L A R

BÖLÜM 2

1. Leon Hammer, Ejderha Yükseliyor, Kırmızı Kuş Uçuyor (Talman, 1991), s. 3.
2. Age., s. 5.

BÖLÜM 6

1. Herbert Benson, Gevşeme Tepkisi (Avon, 1990), s. xi.
2. Benson, Gevşeme Tepkisi, s. 59.

BÖLÜM 7

1. İlk sıkmanın ardından anüsü gevşetin. Uygulama boyunca buna odaklanmak için hiçbir çaba sarf etmeyin. Anüsün başlangıçta kasılmasının amacı, vücudun önemli bir enerji merkezi olan Snow Mountain Bölgesi'nde yolları kesişen dört meridyeni (du, ren, chong ve dai) birbirine bağlamaktır. Bu, bu vücut gücü tekniğiyle gelişen enerjinin dört meridyenden de akmasını sağlar.

BÖLÜM 8

1. Zhi Neng tıbbında kullanılan sayıların ve şifa seslerinin Mandarin Çincesi telaffuzu, açıklandığı gibi şifa ve enerji gelişimi için en iyi sonucu verir. Ancak mesaj seslerin yanı sıra anlamlarla da ilişkili olduğundan, bunları başka bir dilde söylemek yine de organları uyarmak şifalı mesajlar gönderir.

BÖLÜM 9

1. Joan Borysenko, Bedene Dikkat Etmek, Zihni Onarmak (Bantam, 1987), s. 209.
2. Herbert Benson, Gevşeme Tepkisi (Avon, 1990), s. xxviii.
3. Aynı eser.
4. Dennis ve Joyce Lawson, Akupunkturun Beş Unsuru ve Çin Masajı (Northamptonshire, Büyük Britanya: Health Science Press, 1973), s. 90.

BÖLÜM 10

1. Donna Eden ve David Feinstein, Enerji Tıbbı (Tarcher/Putnam, 1998),

P. 20.

BÖLÜM 13

1. Andrew Weil, Kendiliğinden İyileşme (Ballantine, 1995), s. 252.

2. Amerikan Tabipler Birliği, Temel Depresyon Rehberi (Cep Kitapları, 1998), s. 14 ve Sung Son ve Jeffrey Kirchner, Çocuklarda ve Ergenlerde Depresyon (American Family Physician, Cilt 62, No. 10).

3. Roger Jahnke, İçimizdeki Şifacı (HarperSanFrancisco, 1997), s. 176-78.

BÖLÜM 14

1. Andrew Weil, Kendiliğinden İyileşme (Ballantine, 1995), s. 129.

2. Leon Hammer, Ejderha Yükseliyor, Kırmızı Kuş Uçuyor (Talman, 1991), s. 87.

Hepsini bir araya koy

VÜCUDUNUZUN KILIDINI AÇIN GÜÇLÜ ŞİFA POTANSİYELİ

Dünyaca ünlü sağlık uzmanı ve San Francisco Chronicle çok satan yazar Dr. Zhi Gang Sha, stresi ve kaygıyı azaltacak, bağışıklık sisteminizin işleyişini iyileştirecek, enerjinizi ve dayanıklılığınızı artıracak ve yaşam kalitenizi artıracak araçlar sunuyor.

“Dr. Sha, geçmişte yalnızca seçilmiş birkaç kişinin erişebildiği gizli teknikleri ve içgörülerini kullanıma sunuyor. Otuz yılı aşkın sıkı çalışma ve disiplinle elde ettiği içgörülerini ve araçları basit terimlerle paylaşıyor. Başka türlü ulaşamayacağınız bilgi ve tekniklere erişmenizi sağlıyor.”

— Dr. John Gray'in Önsözünden, yazarı *Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten*

“Vücudun doğal yeteneklerini iyileştirmede kullanmaya yönelik pratik, faydalı bilgi ve teknikler; harika bir katkı.”

—DR. WAYNE DYER, YAZARI
Her Sorunun Ruhsal Bir Çözümü Vardır

“*Güç Şifası* bir hediyedir. Bu hepimizin sahip olduğu bir hediye ama hepimizin kullandığı bir şey değil. Bu sayfalarda Dr. Sha bize kendi kendimizi iyileştirmenin pratik adımlarını sunuyor ve sağlığımızı kelimenin tam anlamıyla nasıl kendi ellerimize alacağımızı gösteriyor.

—DEBBIE FORD, YAZARI *Gölgenin Sırrı*

DR. ZHI GANG SHA, MD, Qi Gong, Tai Chi, Kung Fu ve Feng Shui dahil

Ön kapak resmi: Mike Dobei/Masterfile

ISBN 0-06-251780-5

5 1 5 9 5 > EA
A

HarperSanFrancisco
HarperCollins Yayıncılarının Bir Bölümü

780062 517807

ABD \$15,95 Kanada \$24,951